التحرر من الأكل العاطفي

الدكتور بول ماكينا

يتضمن مادة إعلامية مجانية لإنقاص الوزن



التحرر من الأكل العاطفي

الدكتور بول ماكينا

تحرير الدكتور هيو ويلبورن





للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى 2019

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

لتحميل المواد الإعلامية المرافقة لهذا الكتاب مجانًا قم بالمسح على







FREEDOM FROM EMOTIONAL EATING

•

PAUL McKENNA PH.D.

EDITED BY HUGH WILLBOURN PH.D.







قائمة كتب من تأليف بول ماكينا

الثقة الفورية *‏

أستطيع جعلك سعيدًا *

أستطيع أن أجعلك أكثر ذكاءً *

أستطيع أن أجعلك نحيفًا *

أستطيع أن أجعلك غنيًا *

*‏ متوافر لدى مكتبة جرير



اقرأ ما يلي أولًا

إنك تمسك بين يديك كتابًا استثنائيًا من شأنه أن يغير حياتك إلى الأبد في خلال بضعة أيام؛ حيث إنه أكثر من مجرد كتاب؛ فهو نظام استغرق سنوات طويلة لتطويره وتجربته مرات ومرات، وحصلت على نتائج مبهرة ودائمة؛ لذا، أرجو أن تحرص على الاستفادة من جوانبه.

هناك ستة عناصر عليك استخدامها:

في هذا الكتاب:

١. اقرأ الكتاب بالكامل، واتبع التعليمات واستخدم متتبع النجاح في نهايته.

على الفيديو:

٢. شاهد الفيديو، ومارس معي أسلوب الملجأ كل يوم على مدار الأيام الخمسة القادمة. يشبه الأمر جلسة خاصة معي، فالمشاهدة ستمنحك القدرة على السيطرة على عواطفك.

على المادة الإعلامية المرافقة للكتاب:

٣. استمع إلى غفوة التنويم المغناطيسي كل يوم على مدى الأيام السبعة القادمة عندما تشعر بأنك بحاجة إليها، فمن شأن هذه الغفوة أن تغرس عميقًا داخل عقلك الباطن مقترحات تنويم مغناطيسي تساعدك على السيطرة التلقائية على عواطفك وطعامك.

٤. شغل مقطع "استمع بينما تأكل" عندما تتناول الطعام على مدار الأيام السبعة القادمة لكي تدرب عقلك على الشعور بأنه أكثر سيطرة

في أثناء وجود الطعام، وبالتالي، ستتناول كميات أقل من الطعام دون الشعور بأنك تفتقده.

٥. استخدم أسلوب التوقف عن تدمير الذات: إنه أسلوب بسيط جدًا، وسيغير من أية معتقدات باطنة قد تمنعك من تحقيق النجاح.

٦. وأخيرًا، استخدم أسلوب الموازنة العاطفية، فهو يعتبر طفرة من شأنها أن تمنحك الحرية العاطفية التي تحررك بالتالي من تناول الطعام.

تندمج جميع هذه العناصر معًا من أجل تكوين نظامي، فلقد أظهرت الدراسات البحثية أنه أكثر أنظمة التخسيس فاعلية في العالم.

إننا سنقضي القليل من الدقائق المفيدة معًا يوميًا على مدار الأيام السبعة القادمة. وسنتعاون على تغيير طريقة تفكيرك وسلوكك من الأساس حتى تتمكن من إنقاص الوزن، وتشعر بالسيطرة على عواطفك، وتتمكن من الوصول إلى أعمق شعور بالحكمة، وتكون حرًا لتشعر بالسعادة، والسرور والرخاء العاطفي.

نظرة عامة

تم تصميم الكتاب بطريقة تمكّنك عندما تقرؤه من أن تدمج الخطوات التي تحتاج إليها، لتعتمد كل منها على الأخرى.

• الفصول ١ و ٢ و ٣، والمادة الإعلامية: تمنحك جميع الأدوات التي تحتاج إليها للبدء بمغامرتك نحو التغيير، وهذه العملية من شأنها تغيير حياتك، ومن شأن التقنيات في الغفوة وفيديو الملجأ أن يساعدك على تحقيق هذه التغييرات والحفاظ على أمنك وسلامتك بينما تحدث.

• الفصلان ٤ و ٥ هما منطقة التغيير، وسيمكنانك من إعادة تقييم استجاباتك العاطفية، وستشعر بعد استكمالهما بأنك تغيرت نحو الأفضل؛ حيث ستتمكن من التخلص من الأنماط المعتادة التي كانت تمنعك من تحقيق كامل قدراتك والوصول إلى وزنك الطبيعي، وستعيش في النهاية حرًّا ومستغلًّا لقدراتك الكاملة.

• الفصلان ٦ و ٧ عبارة عن دليلين إرشاديين للعيش بثراء، ومع تحديات وجوائز تجاربك العاطفية وحكمتك؛ حيث إن استغلال القنوات العاطفية التي كانت مغلقة بواسطة الأكل العاطفي يشبه إضافة بعد جديد لحياتك. قد يكون الأمر جذريًّا مثل تحويل فيلم ثنائي الأبعاد إلى ثلاثي الأبعاد أو التقاط صورة بالأبيض والأسود ثم إضافة الألوان لها.

من شأن هذا النظام بالكامل أن يسبب تغييرات فسيولوجية في كيمياء مخك تؤثر عليك أكثر من إنقاص الوزن، كما ستشعر بشعور جارف بالراحة، وستكون قادرًا على أن تعيش حياتك متنبهًا ومرنًا ومسترخيًا ومتفائلًا؛ لأن طبيعة عقلك قد عُدلت إلى مستوى أعلى من السعادة والعمل.

اقلب الصفحة وابدأ الرح لة.



الفصل الأول: طفرة مذهلة

طفرة مذهلة

هل ترغب في الانضمام لي في هذه الرحلة المذهلة؟ هل تشعر بأنك جريت جميع الطرق الممكنة لتنقص وزنك، إلا أن نجاحك لا يستمر أبدًا؟ هل شعرت بالإحباط من قبل؟ هل تجد نفسك تأكل عندما لا تكون جائعًا؟ هل أنت على استعداد لتجربة أمور جديدة؟ إن كنت كذلك، فإنني أعتقد أنني قادر على مساعدتك.

ستكون قادرًا على تناول ما يحلو لك من أصناف الطعام، ولكنك لن تفرط في تناولها، كما أنك ستكون سليمًا ونشيطًا بوزنك الخفيف النحيف الجديد، كما ستتحول عواطفك المربكة والمغرقة والمتكررة إلى سعادة وتفاؤل وتفهم.

أينما كنت - في المنزل أو المكتبة أو القطار أو الشاطئ - أدعوك لكي تنضم لي الآن في تلك الرحلة الاستثنائية الممتعة المغيرة للحياة، فلن يكون عليك أن تتسلق الجبال
أو تسير عبر الغابات أو تبحر في قارب حول العالم، ولكن في نهاية هذه الرحلة ستمتلك سلوكيات جديدة تمامًا تتعلق بالطعام.

الأمر الأكثر روعة أن العالم بأكمله من حولك سيتغير وليس أنت فحسب، فستختفي المشكلات التي كنت تعتقد أنها ثابتة ولا يمكن تغييرها، وستتمكن من تحقيق الأهداف التي بدت بعيدة المنال، كما ستجد أن العالم بأكمله غني ومليء بالاحتمالات.

قد يبدو هذا الأمر مثيرًا أو مخيفًا أو غير معقول، ومن المرجح جدًّا أنه في مرحلة ما ستبدو الرحلة مزيجًا من كل ما سبق، ولكني

سأكون مرافقًا لك في كل خطوة عبر هذا الكتاب والمادة الإعلامية المرافقة له، لكي أظل مرشدك بينما تخسر الوزن وتستعيد السيطرة على عواطفك.

أيًّا كان موقفك، الآن، وبعد أن بدأت القراءة، أصبحت في المكان المناسب لبدء هذه العملية المذهلة للتغيير؛ حيث إنك بصدد تحقيق مستوى من الصحة والوعي أكثر مما تتخيل. مرحبًا بك في هذه المغامرة المذهلة.

لِمَ كان عليَّ تأليف هذا الكتاب؟

ظللت أساعد الناس على إنقاص الوزن طوال خمسة عشر عامًا، وكنت أعتقد أنني لم أعد أملك ما أقدمه للناس عن إنقاص الوزن؛ ولكن، خلال العامين الماضيين، حدثت طفرة علمية استثنائية فيما يتعلق بالسيطرة على الإغراق العاطفي، فلقد كنت محظوظًا بالعمل عن كثب مع الدكتور "رونالد رودن" في أثناء إطلاقه تقنيته الجديدة.

أطرى الجميع على المقاربة التي نستخدمها على أنها قفزة كبيرة نحو فهم وعلاج الكيمياء العاطفية المسئولة عن المشاعر، وأعتقد أننا تمكنا من فك شفرات التوازن العاطفي وخسارة الوزن الدائمة.

يعتبر الأكل العاطفي هو المسبب الأول لزيادة الوزن، وأصبحنا الآن نمتلك إجراءات من شأنها تقليل تأثير المشاعر الطاغية وإعادة ضبط كيمياء المخ واستعادة الصحة العاطفية، فكونك زائد الوزن أمر لم يحدث بمحض المصادفة، وكذلك النجاح والسعادة لن يتحققا بمحض المصادفة. لكل شيء سبب، وقمنا بتتبع أكثر أسباب الوزن الزائد شيوعًا، وكيفية خسارته بسهولة ويسر.

طبقت أنا والدكتور "رودن" تقنيته هذه على ألف شخص، ونجحت معهم جميعهم من دون أية أعراض جانبية، فلقد عملنا على مشكلات العلاقات واضطرابات توتر ما بعد الصدمة والاكتئاب وغيرها الكثير من الحالات، وكان العمل مع من يأكلون بسبب عواطفهم الطاغية مذهلًا. لقد تمكنوا جميعهم من تخطي التوتر والقلق والوزن الزائد، وأصبحوا أكثر هدوءًا وسيطرة على صحتهم وواصلوا إنقاص الوزن.

ما الجديد في هذا الكتاب؟

ألفت بالفعل كتابين ساعدا الناس بنجاح على إنقاص الوزن، كتاب *استطيع أن أجعلك نحيفًا* / *، والذي خرج للنور المرة الأولى عام ٢٠٠٥، وهو من الكتب الأكثر مبيعًا عن إنقاص الوزن في تاريخ بريطانيا، والذي بيعت منه حتى الآن ثلاثة ملايين نسخة في جميع أنحاء العالم.

كتاب *Hypnotic Gastric Band* ، والذي نُشر في عام ٢٠١٢، وساعد مئات الآلاف من الناس الذين اعتقدوا أنه لا يوجد شيء يمكنه مساعدتهم على الحصول على جسم نحيف وسليم؛ حيث يُقنع رباط المعدة عبر التنويم المغناطيسي العقل بأن يقلل من تناوله الطعام بطريقة آلية.

لذا، يمكنني استيعاب سبب قول الناس: "بول، هل أنت بحاجة ماسة لتأليف كتاب آخر عن إنقاص الوزن؟".

لو كنا نركز على هذا الأمر من دون غيره، لأجبت: "لا".

إن كان كل ما يهمك هو أن تنقص الوزن، فسيحتوي كتاب *أستطيع ان أجعلك نحيفًا* / على كل ما تحتاج إليه، وإن كنت بحاجة إلى دعم أو مساعدة، فسيمكنك استخدام كتاب *Hypnotic Gastric*

على إنقاص الوزن بسرعة وأمان Band.

ولكن أرى أن هذا الكتاب هو قطعة اللغز الناقصة، حيث إنه يتناول العواطف الخفية التي تسبب الإفراط في تناول الطعام. فمن بين جميع الأمور التي أساعد الناس من خلالها، يعتبر إنقاص الوزن هو المفضّل بالنسبة لي. أنا لا أمتلك جميع الحلول، ولكني متحمس بشدة لهذه الطفرة الجديدة، كما أرغب في مشاركتها حتى يتمكن أكبر عدد من الناس من إنقاص الوزن بأمان وباستمرار وباستمتاع، لأنه عندما تتحرر من الأكل العاطفي، لن تصبح أكثر نحافة فحسب، بل أكثر سعادة أيضًا.

يطلق هذا النظام الحكمة العاطفية والحساسية المكبوتة تحت عادة الأكل العاطفي، حيث ستبدأ الشعور بالتحسن، وستتمكن من تحقيق وزن صحي ونحيف لأننا تمكنا من القبض على أساس المشكلة عبر استخدام عملية استشفاء تحررك من الأنماط التي بدأت منذ ماضٍ بعيد. عندما تتغلب على الأكل العاطفي، سيكون إنقاص الوزن عاملًا واحدًا من تغير أكبر.

لا شك في أن المتشائمين قد يظلون يقولون: "إن خسر الناس الوزن الذي سيجعلهم يشعرون بشعور أفضل على أية حال، فإنك لست بحاجة إلى كتاب آخر".

ويمكنني أن أرد عليهم قائلًا: "بالنسبة للبعض، أنتم محقون بسبب حقيقة أن هناك الملايين من البشر ينقصون أوزانهم بالفعل بفضل نظامي، كما أنهم يشعرون بأنهم في حال أفضل ولم يعودوا بحاجة إلى هذا الكتاب. إنهم سعداء بوزنهم الجديد، وبأنفسهم، كما أنهم يمارسون حياتهم بشكل جيد، كما أنهم يمرون بأوقات جيدة وأخرى سيئة مثل جميع البشر ولكنهم يواصلون حياتهم جيدًا".

تـم تصميم هذا النظام خصيصًا من أجلك، وإن كنت ممن يعانون الأكل العاطفي، فإنك لا تحتاج إلى إنقاص الوزن فحسب، بل ستكون بحاجـة إلـى المزيـد؛ حيث ستكون بحاجـة إلـى علاقـة أفضل مع عواطفك، كما أنك ترغب في محو جميع مسببات الإفراط في تناول الطعام إلى الأبد. هذا النظام ليس علاجًا فحسب، بل إنه يصلح لمن يـرغبون فـي عـيش حيـاة غنيـة ويكـونون أحـرارًا في اختياراتهم: الحريـة فـي تنـاول ما يـرغبون والشعور بالفوائد الكاملة لحكمتهم العاطفية.

لماذا ينجح هذا النظام جيدًا؟

ينجـح هذا النظام لأنه يتعامل مع الذكاء الطبيعي لجسدك، حيث يعمل على استعادة العمليات الطبيعية في الجسم من أجل الحفاظ علـى سـلامته وصحته، كمـا يُظهر لـك كيفيـة التعـامل مع جميع عواطفك بكل أريحية.

أعتقـد بشـدة أنـك إن كنـت زائـد الـوزن، فإنـه ليس خطـأك، لا لـيس خطأك، بل خطأ برمجتك الداخلية.

تُتخذ جميع القرارات عما تأكل ومتى تأكل داخل عقلك، وعقلك مثل الحاسب: يمكن برمجته. في الماضي، كان عقلك هو ما يحركك، ومع استخدامك هذا النظام، سنعمل معًا على إعادة برمجة طريقة تفكيرك وتصرفك فيما يتعلق بالطعام.

باسـتخدام قـوة التنـويم المغناطيسـي والتقنيـات النفسية الحسية المهدئة، ننطلـق مباشـرة نحـو عقلـك البـاطن من أجل تعديل هـذه البرمجيات، وفي خلال أسبوع واحد، من شأن هذا النظام أن يعيد برمجة سلوكياتك المتعلقة بالطعام. يقول أغلب الناس إن الأمر يشبه

تشغيل مفتاح كهربي في عقولهم يجعل دوافعهم نحو تناول الطعام تختفي على الفور.

كما ستُمنح طريقة بسيطة وفعالة للعمل على عواطفك؛ حيث ستصبح المشاعر التي كانت تبدو غريبة ومخيفة أو مؤلمة مشاعر عادية جدًّا بل ومفيدة، كما ستتحول العواطف "السلبية" المزعومة إلى سبيل للمزيد من الأفكار والشعور بالأمان. لن تشعر بعد ذلك بأنك فاقد السيطرة، وسيتحول عالمك العاطفي إلى مصدر للقوة من شأنه مساعدتك على المضي قدمًا نحو الرضا الحقيقي في جميع مجالات الحياة.

الأنظمة الغذائية هي المشكلة

الأمر الأهم أن هذا النظام ينجح لأنه ليس نظام تغذية، بل إنه عملية تغيير نفسي وسلوكي. عندما قلت منذ ١٥ عامًا إن أنظمة التغذية محض هراء، وإن مفتاح إنقاص الوزن يكمن في العقل، شعرت كأني العاقل الوحيد في العالم. والآن، أصبح هناك عدد كبير جدًّا من الأطباء الذين أدركوا أن أنظمة التغذية هي المشكلة؛ حيث توصلت الأبحاث إلى أن نسبة ٤٨٪ من البشر لا تنجح الأنظمة الغذائية معهم، وتوصلت الأبحاث التي أجرتها جامعة يال، الجامعة الأمريكية الرائدة، إلى أن البدانة يجب أن تعامل على أنها مشكلة سلوكية.

الأنظمة الغذائية لا فائدة لها على الإطلاق؛ حيث إنها هي السبب الرئيسي للمشكلة، وبمرور الوقت تسبب زيادة أوزان البشر، فلقد جرب ملايين البشر الأنظمة الغذائية وأظهرت الأبحاث أن الغالبية العظمى منهم ينتهي بهم المطاف بزيادة إضافية في أوزانهم وليس العكس.

تنامت أندية التخسيس والأطعمة البديلة ودعاياتها بشكل كبير لتتحول إلى سوق هائلة على مدار الأعوام الأربعين الماضية، ففي خلال هذه الفترة، تنامت مشكلة البدانة من كونها مجرد مشكلة هامشية لتتحول إلى أكبر تهديد على صحة الإنسان وأكبر تكلفة للرعاية الصحية في العالم الغربي.

لا يزيد وزن الإنسان بين ليلة وضحاها، بل يتنقل الناس من نظام غذائي إلى آخر، حيث يفقدون بعض الوزن في البداية ويظنون أنهم حققوا النجاح، ولكنهم في الحقيقة يجوِّعون أنفسهم، ويدفعون المقابل من بطء في عملية الأيض وبالتالي، تزداد أوزانهم أكثر عندما يتوقفون عن اتباع النظام الغذائي.

جميع الحالات التي قابلتها ولديها مشكلة كبيرة مع البدانة، كانوا يتبعون الأنظمة الغذائية التي جعلت أوزانهم تزداد أكثر. تدفع الأنظمة الغذائية الجسد لكي يدخل في حالة البقاء، حيث إنها تطلب من الناس أن يقللوا من مقدار ما يتناولونه من طعام ليصلوا إلى حدود المجاعة، وبمجرد أن يتوقف الشخص عن اتباع الحمية الغذائية، يحاول الجسم الاستشفاء من المجاعة التي كان يمر بها عبر تناول المزيد من الطعام لتخزين الدهون التي تساعده على حماية نفسه؛ لهذا السبب، يزداد وزن ٧٠ ٪ ممن اتبعوا الأنظمة الغذائية أكثر مما كانوا عند البدء باتباع النظام الغذائي. وعندما يجرب الناس اتباع نظام غذائي تلو آخر، ينتهي بهم المطاف وقد أصبحوا من بين نسبة الـ ٧٠٪ تلك. أعتقد أن الأنظمة الغذائية وأندية التخسيس عبارة عن احتيال تام، فكما يتبادر إلى علمي، فإنها لا تنجح في تقليل أوزان الناس، بل إنها تزيد الطين بلة.

على مدار ١٥ عامًا، ظللت أنصح بطريقة مغايرة، وأثبتت دراستان

منفصلتان أنها تنجح مع ٧ من كل ١٠ أشخاص، وباستخدام المقاربة الجديدة للأكل العاطفي، أعتقد أننا قادرون على زيادة هذه النسبة، وأتوقع أن تكون أنت قصة النجاح التالية.

هذا النظام ليس نظامًا غذائيًا، والذي يمكنك أن تتوقف عن اتباعه وتصاب بانتكاسة. هذا النظام لن يتوقف عن العمل، بل يمكنك التوقف عن اتباعه ثم تبدأ من جديد. عندما تستخدم هذا النظام في كل مرة ستنقص المزيد من الوزن ويزداد شعورك بالتحسن، لن يكون عليك أن تشتري البدائل الكيميائية منزوعة الدهون بدلًا من الطعام الحقيقي. وسيختفي الشعور بالذنب، وعد السعرات الحرارية، ولن تكون هناك أطعمة محرمة. إنك لست بحاجة إلى اقتناع أو قوة إرادة، فقط، استخدم النظام واستمع إلى ما يمليه
عليك جسدك.

الحركة

يتفق الجميع على أنك ستفقد الوزن عندما تتناول كميات أقل من الطعام وتتحرك أكثر؛ حيث سينشئ هذا النظام البيئة النفسية التي ستمكنك من تحقيق هذا الأمر بطريقة طبيعية من دون التفكير فيها، فلا يحتاج الأشخاص النحفاء إلى الذهاب لصالة الألعاب الرياضية، حيث إنهم يسيرون في المتوسط ألفي خطوة أكثر ممن يعانون زيادة الوزن، حيث إن ألفي خطوة فحسب ستكون أكثر من كافية من أجل تنشيط عملية الأيض، وهي مساوية لحوالي ربع ساعة سيرًا على الأقدام.

وستكتشف أنك تحرك جسدك أكثر في خلال أسبوع باستخدام هذا النظام، وليس لأنك تمتلك نظامًا أو برنامجًا تدريبيًا، ولكن لأن جسدك سيحفزك على التحرك أكثر كل يوم بينما تنتابك الرغبة

الطبيعية الداخلية لاستخدام عضلاتك والاستمتاع بها.

ولأن الأنظمة الغذائية ليست عملية طبيعية، فإنها تؤكد بشدة على قوة الإرادة من أجل الحد من كمية الطعام التي تتناولها من أجل الوصول لنتائج التمارين الرياضية؛ ولكن لن تكون مضطرًّا للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو تمارس رياضة لا تحبها. التمارين الرياضية هي أية حركة تؤديها بجسدك، فعبر السير لدقيقتين هنا وثلاث دقائق هناك، سيمكنك أن تسير لخمس عشرة دقيقة يوميًّا من دون استخدام أي من قوة الإرادة، وستزداد سرعة عملية الأيض. عندما تكون نحيفًا، سيكون استخدام عضلاتك تجربة إيجابية ممتعة. حتى إن كانت فكرة "التمارين الرياضية" الآن مزعجة جدًّا، أعدك أنك في خلال شهر واحد من بدء اتباع هذا النظام، ستبدأ بالتطلع نحو محفزات الحركة الجسدية وفوائدها.

المصابون بالأكل العاطفي

هناك أنواع مختلفة من الأكل العاطفي، حيث يستخدم الكثيرون الطعام كمهدئ لأعصابهم عندما يواجهون مصاعب أو صدمات في طفولتهم، ويستخدم بعضهم الطعام للتغلب على التوتر، واكتشف بعض ممن عانوا الإفراط في تناول الطعام أن كونهم زائدي الوزن حماهم من المزيد من الإفراط في تناول الطعام. هناك عدة أشكال للأكل العاطفي، كما أن هناك عدة أشكال للعلاقة بين من يعانون الأكل العاطفي والطعام نفسه.

- بعضهم كانوا يتبعون الأنظمة الغذائية ولكنهم فشلوا في مواصلة إنقاص الوزن لفترة طويلة.
- بعضهم راضون عن أوزانهم الحالية ولكنهم يعانون ضغطًا مستمرًّا

فيما يتعلق بالطعام والحفاظ على الوزن.

- وبعضهم يتناولون الأطعمة الصحية لثلاثة أسابيع، ثم بعد ذلك يفرطون في تناول الطعام لمدة أسبوع، وبالتالي يزداد وزنهم أكثر مما يرغبون فيه.

اكتشف الجميع أنه بغض النظر عما قد يحدث، يمكنهم الاعتماد على الطعام ليشعروا بأنهم أفضل حالًا، إلا أن التحدي الأكبر الذي يواجههم ليس الطعام أو الوزن، بل المشاعر. كانت المرة الأولى التي ألاحظ فيها مدى خطورة هذه المشكلة منذ عدة سنوات عندما التقيت بأناس بدأوا استخدام كتاب *أستطيع أن أجعلك نحيفًا* ، ثم توقفوا - حتى أولئك الذين بدأوا يخسرون الوزن بالفعل.

وكما ستعلم إن قرأت أيًّا من كتبي الأخرى أني لا أرضى بالهزيمة، حيث إن لدي هدفًا شخصيًّا وهو أن أقدم للعالم بديلًا صحيًّا وناجحًا وأمينًا لعالم الأنظمة الغذائية الذي أعتقد أنه غير صحي وغير أخلاقي وغير ناجح؛ لذا عندما يخبرني الناس بأنهم توقفوا، أبدأ بطرح الأسئلة عليهم بحرص شديد.

كان هناك عامل مشترك بين جميع هؤلاء الأشخاص، حيث كانوا يعتقدون داخلهم أنه لن ينجح معهم أي نظام بسبب معاناتهم من الأكل العاطفي، وتقبلوا فكرة أن زيادة أوزانهم هي الثمن الذي يدفعونه مقابل أسلوبهم في التعامل مع عواطفهم، وبالتالي، لن ينجح معهم أي نظام لإنقاص الوزن، وآمنوا بأن هدف خسارة الوزن في حد ذاته لا يمكن تحقيقه، وأدركوا أن الأمر لا يتعلق بالطعام أو الجشع أو "ضخامة الجسم"، بل إنه لا يوجد أمامهم أي خيار آخر، وكان الطعام هو الشيء الوحيد الذي ساعدهم على التعايش مع حساسيتهم العاطفية المفرطة.

إن كنت ترى تشابهًا بينك وبين هؤلاء الأشخاص، فإن هذا الكتاب من أجلك، خصوصً / إن اعتقدت أنه لن ينجح معك. هذا هو نوع الاعتقاد الذي يحول الأكل العاطفي إلى عادة دائمة ، وهذا بالتحديد ما سنحاول علاجه.

لم يولد أحد وهو يعاني الأكل العاطفي، حيث إنه سلوك يتعلمه الناس، وإن كنت ممن تعلموه، فيمكنك أن تتناساه. تعلمت في إنجلترا أن أقود السيارة على الجانب الأيمن، وعندما انتقلت إلى الولايات المتحدة الأمريكية، لم أقض أشهرًا في تعلم القيادة من جديد، بل ركبت السيارة وفي خلال دقائق معدودة كنت قد تكيفت واعتدت الوضع الجديد، وبمساعدة النظام في هذا الكتاب سيمكنك أن تغير من عاداتك بسرعة.

في أثناء مقاومتك للأكل العاطفي، ستشعر بأنك أكثر سيطرة لأنك ستصبح شخصًا يمتلك ذكاءً عاطفيًا أكبر، وفي الوقت ذاته ستزيد من قدرتك على الاسترخاء. ستكون هناك لحظات عصيبة، ولكن بمساعدة جميع الأدوات في هذا النظام، ستتمكن من التغلب عليها بسهولة وتتعلم منها، كما ستتمكن من تحويل المشاعر المؤلمة من الماضي إلى قوة وذكاء عاطفي في الحاضر، وستتمكن من خسارة الوزن وعدم زيادته مرة أخرى. وفي العمل، ستصبح أكثر كفاءة وستتعامل بأريحية أكبر مع الجميع. ستستبدل بتناول الطعام طرقًا أخرى أفضل لتشعر بأنك في حال أفضل، وسيكون شعورك بأنك في حال أفضل أكثر بكثير مما مضى.

ذاتك الأكثر صحة وسعادة

الطعام جزء من الأمر، وخسارة الوزن جزء آخر من الأمر، إلا أن الأمر برمته يتعلق بك أنت. هذا الكتاب عبارة عن دليل إرشادي يوجهك

لأن تكون أكثر سعادة وصحة وأفضل حالًا، وإن لم تكن خفيف الوزن أو قد حققت وزنك المثالي، فستكون ذاتك الجديدة أكثر نحافة وستظل كذلك لما تبقى لك من حياتك، ولكن دعنا لا نتعجل، ودعنا نبدأ من البداية، هنا والآن.

إنك تقرأ هذا الكتاب لأنك ترغب في إيقاف الأكل العاطفي، وهذا يعني أن أحد الأمور التالية أو أكثر ينطبق عليك:

- تكبت وتسيطر على عواطفك باستخدام الطعام.
- فاض بك الكيل من أن تجد نفسك تتناول أطعمة لا ترغب فيها ولا تحتاج إليها لأسباب لا تدركها برمتها.
- تعلم أن هناك وسائل أفضل للأكل وللشعور الجيد.
- ترغب في فقدان الوزن.
- ترغب في تغيير طريقة تناولك للطعام.
- ترغب في تغيير علاقتك بالطعام.
- ترغب في الحفاظ على وزن صحي.
- ساعدك الطعام على مواكبة اللحظات العصيبة في الماضي؛ ولكنك ترغب الآن في العثور على طريقة أفضل لكي تشعر بأنك أفضل حالًا.
- لا يمكنك المرور من جديد بالتعاسة والفشل عبر اتباع نظام تغذية جديد، ولكنك ترغب بشدة في أن يكون جسمك أكثر نحافة وأن تعيش حياة أكثر سعادة.

سيتغير كل ما سبق، حيث سيساعدك هذا الكتاب على الفصل بين عواطفك وطعامك، وسأقدم لك طرقًا جديدة لتناول الطعام وعلاقة جديدة بعواطفك؛ حيث إن أفضل طريقة لتناول الطعام هي أن تستمتع بكل لقمة تضعها في فمك. هذه هي القاعدة الثالثة من

القواعد الذهبية الأربع من كتاب *أستطيع أن أجعلك نحيفً ا* **.**
في الفصل الثالث من هذا الكتاب الذي بين يديك سألخص القواعد الذهبية الأربع لأنها ليست الطريق المفروش بالورود نحو إنقاص الوزن فحسب، بل إنها تلخص أيضًا العلاقة الصحية والممتعة بالطعام. يتبع الأشخاص النحفاء بطبيعتهم تلك القواعد الذهبية الأربع، وكذلك ستفعل أنت.

ولكن تبقى بؤرة تركيز كتابي هذا، وهي إقامة علاقة جديدة مع عواطفك، ربما كنت ترغب في إيقاف الأكل العاطفي لكي تخسر وزنك. إن كان الأمر كذلك، فربما كنت أعد لك خطة أفضل بكثير من تلك، حيث ستكون بصدد إطلاق الحكمة الحقيقية لعواطفك، عالم جديد كامل من فهم ذاتك والآخرين. لا يمكننا السيطرة على ما يحدث في حياتنا، ولكننا نسيطر تمامًا على كيفية استجابتنا وكيفية شعورنا، وهذا النظام سيمنحك السيطرة التامة على مشاعرك.

الأقسام الأربعة

هذا ليس كتابًا، بل إنه نظام، وكل عنصر فيه يسهم في نجاحك، وينقسم النظام إلى أربعة أجزاء.

الأول، يفسر النص النظام ويقدم المعلومات لكل من عقلك الباطن والواعي، ومن شأن معرفة ما يجري ومعرفة أن هناك أبحاثًا علمية سليمة تقع خلف كل من هذه الأقسام، أن يسهل على هذين الجزأين من عقلك أن يجريا التغييرات.

الثاني، هناك غفوة تنويم مغناطيسي بالمادة الإعلامية المرافقة. تشبه الغفوة كونك جالسًا في جلسة خاصة معي، فلقد أثبتت آلاف الدراسات العلمية أن التنويم المغناطيسي أكثر العوامل المساعدة

على التغيير النفسي قوة وأمانًا، ويستخدمه الأطباء والمعالجون النفسيون في جميع أنحاء العالم. ستعيد الغفوة برمجة عقلك الباطن وتزيل العادات القديمة وتطلق قدراتك الفطرية لتأكل بطريقة صحية أكثر وأن تشعر بالثقة والراحة.

الثالث، على مادة الفيديو المرافقة، سأرشدك شخصيًا خلال عملية حسية نفسية مذهلة طورها صديقي العزيز "رونالد رودن"، فلقد ظل يعمل في هذا المجال طوال ما يزيد على عقد كامل، وأعتقد أنه مع هذه الطفرة الجديدة تمكن من فك شفرة التغير الشخصي.

الرابع، خلال هذا النظام، ستجد تقنيات قصيرة وبسيطة سترشدك عبر كيفية إنقاص الوزن وعدد كبير من التجارب العاطفية، تمكنت من تطويرها على مدار سنوات من العمل مع عدد كبير من الناس بدءًا بنجوم الموسيقى وصولًا إلى العائلات الملكية.

هناك الكثير من جوانب هذا النظام والتي قد لا تتمكن من استيعابها بعقلك الواعي في البداية، ولكن هذا لا يهم؛ حيث إن هذه التقنيات تبلغ درجة كبيرة من القوة لدرجة أن واحدة أو اثنتين منها ستكون كافية لتدفعك دفعة كبيرة في البداية. عادة ما أسمع الناس يقتبسون عبارة أن المرء يحتاج إلى ٢١ يومًا ليغير عادته. من منطلق خبرتي مع تقنيات التنويم المغناطيسي وعلم النفس الحسي، لن يستغرق الأمر إلا ٢١ دقيقة. كنت قد عرضت قواعد هذا النظام في برنامج دكتور/وز في الولايات المتحدة الأمريكية، وعملت مع ثلاث من النساء لفترة تقل عن نصف الساعة، وبحلول نهاية الأسبوع، كن جميعًا قد خسرن الوزن، فمع استمرارك في استخدام المادة الإعلامية المرافقة والتمارين، ستتمكن من امتلاك قوة دفع كبيرة نحو التغيير من شأنها تحويل جسدك وحياتك نحو الأفضل.

كن متشككًا كما يحلو لك

قال لي بضعة أشخاص: "لقد اتبعت نظامك لكي أثبت أنك على خطأ؛ لأنني لم أعتقد أنه سينجح، ولكنه نجح. إن اتبعت التعليمات، فسينجح".

لذا، إن كنت متشككًا، فاستمر في تشكك، ولا تأخذ أي شيء على أنه أمر مسلمٌ به، ولا تعتقد صحة هذا النظام إلا عندما تمتلك الدليل المادي الذي تحصل عليه من جسدك وحياتك على أنك أصبحت تتناول كميات أقل من الطعام، وأنك بدأت تنقض الوزن وتشعر بشعور أفضل من دون أن تفتقد الطعام أو تستخدمه للسيطرة على مشاعرك، ثم لن تكون معتمدًا على المعتقدات أو المساعدة الخارجية، بل ستمتلك الثقة والشعور بالإنجاز الذي تستحقه لأنك حققت النجاح مستخدمًا أفعالك وقوة عقلك الباطن.

كل ما عليك فعله هو أن تتبع التعليمات وتستخدم الأدوات الممنوحة لك، وستعطي لنفسك الدليل على أنك قادر باستمرار على تحسين علاقتك بمشاعرك وبطعامك.

إنقاص الوزن

ستخسر الوزن، كما أنك ستحصل على منظور جديد في الحياة أيضًا، وإن كان هذا الأمر يبدو صعبًا، لا تقلق، ستتحقق هذه الأمور بالتدريج، خطوة بخطوة. وهذا أمر جيد؛ لأن الطريقة الصحيحة لإنقاص الوزن هي بالتدريج، حيث يزداد جسدك نحافة ولياقة قليلًا كل يوم، وبالطريقة ذاتها تزداد تجاربك غنى وتصبح أكثر مرونة عاطفيًا كل يوم.

يعتبر إنقاص الوزن بطريقة صحية تعديلًا شاملًا لجسدك بالكامل

وكذلك عقلك وعواطفك، فعندما تغير أحد العناصر، تتأثر جميع العوامل الأخرى؛ لأنها جميعها جزء من نظام كبير؛ لذا تعتبر خسارة الوزن عملية معقدة من التغيرات التفاعلية، وإن كنت تنظر إلى عامل واحد فحسب - وزنك - سترى أنه لا يقل بسلاسة في خطوات عادية ومتوازنة. عليك أن تتوقع أن تفقد الوزن بسرعة أكبر أو ببطء أكثر، أو أن يستقر أو ربما يزداد في بعض الأحيان، هذا لأنه عنصر واحد من تعديل أكبر وأكثر تعقيدًا ومهارة. تعتبر الحرية العاطفية جزءًا آخر من العملية، والتقدم فيها أيضًا ليس منتظمًا أو نمطيًّا؛ ففي بعض الأيام ستشعر بأنك حققت تقدمًا كبيرًا، وفي أيام أخرى ستشعر بالتخبط. في واقع الأمر، خلال العملية بالكامل، تبدأ بالتغير الشامل، إلا أن سرعة التغيير تختلف باختلاف العوامل ذاتها.

النجاح

لا يعتبر الخوف من الفشل أكبر التحديات غير المتوقعة التي يواجهها الناس، بل التحدي الأكبر هو واقع النجاح؛ حيث ستتغير الأمور كثيرًا فيما يتعلق بتناولك للطعام وطعامك نفسه وحياتك، وستكون التغيرات الحقيقية سهلة نسبيًّا، أما إدراك أنك قد تغيرت بالكامل فقد يكون أكثر صعوبة. بمرور الوقت، ستعتاد النظر بطريقة مختلفة لنفسك.

كنت أعمل مع ممثلة ظلت تعاني طوال سنوات من اضطرابات الأكل. كانت تبدو رائعة ولكنها لم تكن تأكل بطريقة طبيعية منذ سنوات، إن لم يكن على الإطلاق. جعلتها تسترخي ثم أدخلتها في غفوة تنويم مغناطيسي وبدأت أشرح لها ولعقلها الباطن التغيرات التي ستحدث وكيف ستحدث. وفجأة، جلست منتصبة وقالت: "مهلًا، قد ينجح هذا الأمر بالفعل!".

ظلت ترمقني لحوالي ثلاثين ثانية، ثم استلقت مرة أخرى ودخلت في غفوة عميقة، وبعد حوالي ١٥ دقيقة، أفقتها، ومنذ تلك اللحظة وحتى الآن، لم تعانِ مجددًا من مشكلات اضطراب الأكل. بينما تستخدم هذا النظام بالتدريج، ستتحقق رغباتك الدفينة، وستواصل إجراء التعديلات حتى تشعر بأنك قد حققت ما ترغب بالكامل في أسلوبك الجديد في الحياة.

تغيير العادات بسهولة

هناك ثلاثة أمور مشتركة بين جميع البشر: إننا جميعًا نأكل ونشعر ونمتلك عادات. سيمتلك هذا الكتاب تأثيرًا جذريًّا وإيجابيًّا على هذه الأمور الثلاثة. لن نبدأ بالحديث عن الطعام أو المشاعر، بل سنبدأ بالعادات، والعادة هي أية عملية تصبح تلقائية أو يديرها أو يتحكم فيها العقل الباطن بالكامل.

إننا نستخدم العادات من أجل ربط رباط أحذيتنا أو لنكتب الرسائل أو الخطابات. لنفترض، على سبيل المثال، أنك أصبحت معتادًا استخدام لوحة المفاتيح، وبالتالي لم تعد في احتياج لأن تنظر لكل حرف بينما تضغط عليه. تساعدنا العادات على التعامل مع آلاف الخيارات المحتملة من دون الحاجة إلى التفكير في كل منها يوميًّا. العادات أمر رائع، إلا أن الجانب السلبي منها هو *أن عملية الاعتياد في حد ذاتها تلقائية* . إن أي شيء نفعله مرارًا وتكرارًا قد يتحول إلى عادة، حتى إن لم نكن نقصد ذلك.

الأكل العاطفي عبارة عن عادة، والتي قد تحدث عندما تكون مستاءً ويمكنك الاختيار حسيًّا أن تهدئ من روعك عبر تناول شيء ما. إن حدث أن تناولت بعض الكعك وشعرت بتحسن، فلن يكون لهذا تأثير كبير على حياتك أو جسدك؛ ولكن إن أصبح الأمر متكررًا معك

بالتدريج، فقد أنشأت لنفسك عادة من دون أن تدري، وإن أثيرت العادة عبر المزيد من المشاعر، فستصبح ردة فعل تلقائية لأي شيء مزعج. ردة الفعل المنطقية لكي تكون عطوفًا على نفسك في الأوقات العصيبة تتحول إلى عادة تكسبك المزيد من الوزن وتؤثر بالسلب في ذكائك العاطفي.

استخدام العقل الباطن

إن كيفية تناولك للطعام وما تشعر به عبارة عن سلوكيات معقدة مدفوعة بالعادات وهي أساسية لبقائك على قيد الحياة. إننا بحاجة إلى الطعام، فإن لم نأكل، فسنموت، كما أننا نشعر طوال اليوم، ولا يمكننا التوقف عن ذلك؛ لذا، فإن التغلب على الأكل العاطفي ليس في بساطة الامتناع عن التدخين. إنك بحاجة إلى الأكل وبحاجة إلى الشعور، ولكن بطرق مختلفة؛ لذا سنعمل على تغيير سلوكياتك المتعلقة بالطعام والشعور.

إننا لن نعمل على اجتثاث العادات، ولكننا سنعمل على تغييرها، وسنعمل على القبض على بداية العادة ونحولها إلى اتجاه آخر؛ لذا سنأخذ كلًّا من المثيرات المستخدمة التي تؤدي إلى الأكل العاطفي ونعيد توجيهها نحو طريق جديد قوي للتعامل مع مشاعرك.

ستقوم بالكثير من العمل باستخدام عقلك الواعي، ولكن يمكننا إتمام عملية التغيير بأكملها بسهولة وسرعة عبر استخدام الغفوة والتحدث مباشرة مع العقل الباطن، والذي يعتبر منشأ جميع العادات، ومصدر الحكمة الأكبر بكثير من عقلك الواعي.

يعتقد كثير من الناس أن إدراكهم هو مركز شخصياتهم؛ لأنه ظاهر على الدوام. إنه وعينا؛ ولكن الأمر في الحقيقة يشبه قمة الجبل

الجليدي، حيث إن ما يحدث في العقل الباطن أكبر بكثير مما يسعه العقل الواعي. عقلك الباطن هو المسئول عن جميع عاداتك، ويتحكم في جميع حواسك، ويدير ذلك النظام الرائع المعقد الذي يحافظ على خفقان قلبك، وتنفس رئتيك، وجميع الوظائف الحيوية الأخرى التي تجعلك باقيًا على قيد الحياة، وبغض النظر عن مدى العبقرية التي يتمتع بها عقلك الواعي، سيكون عقلك الباطن أكثر منه عبقرية بألف ضعف. فيما بعد، سنستكشف الكثير من الطرق الأخرى التي تمكننا من استغلال حكمة العقل الباطن؛ ولكن أبسط وأسهل الطرق للبدء هي استخدام غفوة التنويم المغناطيسي الملحقة بهذا الكتاب.

غفوة التنويم المغناطيسي

تحتوي المادة الصوتية على غفوة تنويم مغناطيسي، ولا يجب أن تستمع لها إلا في مكان حيث تكون منعزلًا عن العالم الخارجي من دون مقاطعات لعشرين دقيقة. لا تستخدم هذه الغفوة في أثناء قيادة السيارة أو استخدام المعدات.

التنويم المغناطيسي عملية طبيعية، تشبه التأمل. ولا يهم إن تذكرت أو لم تتذكر التجربة بالكامل. يرى أغلب الناس أنها عبارة عن نوع عميق من الاسترخاء، وكلما زاد عدد مرات دخولك في الغفوة، زاد عمق تأثيرها.

يشبه هذا التسجيل الصوتي جلوسك في جلسة خاصة معي، فلقد أظهرت الدراسات أن التنويم المغناطيسي المسجل يمتلك فاعلية الجلسات المباشرة نفسها، بل قد يكون أفضل في بعض جوانبه. يشبه الأمر المقارنة بين المسرحية والفيلم. ما يميز الفيلم أنه يمكننا أن نأخذ أفضل المشاهد منه ونعدلها لتصبح كما نرغب بالتحديد. يهدف تصميم الغفوة والرسالة التي تحملها وتسجيلها بصورة

مباشرة إلى العقل الباطن. لا تقلق إن لم تتمكن من سماع كل كلمة تقال أو إن انحرفت بتفكيرك بعيدًا عنها، حيث يستقبل عقلك الباطن ويستوعب كل ما يحتاج إليه للبدء بتحريرك من الأكل العاطفي.

تعمل المقترحات التي تحملها الغفوة على إعادة ضبط عاداتك وتعزيز ثقتك ومرونتك الداخلية. سنعمل على إعادة برمجة عقلك الباطن لكي تأكل أقل وتحرك جسدك أكثر، وسيستخدم عقلك الباطن أهم المقترحات طبقًا لما يناسبك؛ وحيث إن البشر يختلفون عن بعضهم البعض، ولأن لكل منا ماضيه الفريد، تختلف نسبة التغير والاستيعاب من شخص لآخر، وكذلك سيختلف ترتيب حدوث التغيرات أيضًا.

سيكتشف بعض الأشخاص أن أول ما ستلاحظه هو أنك ستصبح أكثر استرخاءً، وسيرى بعضهم الآخر أنك أصبحت تستمتع بطعامك أكثر، وسيلاحظ آخرون على الفور أنك أصبحت تأكل أقل ويبدو عليك الرضا عن جسدك. سيشعر قلة من الناس بأنهم أصبحوا أكثر إدراكًا لمشاعرهم، ويلاحظون أن أجسامهم تساعدهم على الاسترخاء والشعور بعمق أكبر من دون الحاجة إلى الراحة أو الإلهاء الذي يستمدونه من الطعام.

ولكن، أيًّا كانت البداية، بينما تستمر بالاستماع إلى هذه الغفوة واستخدام النظام على مدار أشهر، سيظهر تأثير جميع فوائد الغفوة والعمل والتمارين التي تقوم بها بعقلك الواعي على حياتك.

أريد منك أن تستمع لهذه الغفوة يوميًّا لمدة أسبوع، على أقل تقدير، حيث يمكنك أن تستمع لها لأي عدد من المرات ترغب فيه، فلقد وجد الكثير من الناس أن الاستماع لهذه الغفوة كل ليلة يساعدهم على الاسترخاء واتباع النظام بكل سهولة، وبعد الأيام السبعة الأولى،

أنصح بشدة أن تستخدمها مرة كل أسبوع على الأقل حتى تشعر بأن جسدك قد أصبح أفضل حالًا، وأنك أصبحت مستعدًّا لمواجهة جميع التحديات الحياتية التي ستواجهك، وأنك أصبحت تستمتع بحياتك بأكلمها.

باختصار

من أجل إنشاء الـسياق الصحيح لرباط معدتك عبر التنويم المغناطيسي:

1. **تأكد من أن تصبر لمدة ٣٠ دقيقة يوميًّا.**
2. **قبل أن تستخدم عبوة تركيب رباط المعدة ، لا تتناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات.**

بعد تركيب رباط معدتك، ستكون حرًّا في تناول ما يحلو لك من أصناف الطعام، ولكن، لاحظ الفارق - انظر الفصل التالي.

<u>*</u> متوافر لدى مكتبة جرير

<u>**</u> متوافر لدى مكتبة جرير.

الفصل الثاني: كيف توقف الشعور بالسوء؟

كيف توقف الشعور بالسوء؟

قبل أن تزيل الأكل العاطفي من حياتك بالكامل، دعنا نقر بأمر واحد: لقد ساعدك على التغلب على المواقف العصيبة، ولو على الأمد القصير على أقل تقدير، وهذا يستحق أن نلاحظ أمرين آخرين: الأول، أنك بحاجة للسيطرة على ما تشعر به من عواطف، والثاني هو أنه عندما يقل تأثير الأكل العاطفي، تزداد نزعتك نحو تناول المزيد والمزيد من الطعام في محاولة منك لاقتناص لحظة الراحة التي أصبحت مراوغة. نعلم جميعًا أن تناول علبة من حبوب الإفطار أو وعاء من المثلجات في الفراش ليلًا ليس بالأمر الصحي. هناك جزء منا في داخلنا يرغب في فعل هذا الأمر، وهناك جزء آخر يدرك جيدًا أننا لن نشعر بأننا أفضل حالًا في الصباح بعدما تناولنا الكثير من المثلجات في منتصف الليل، ولكنه منحنا شعورًا بالراحة في منتصف الليل.

بالنسبة للبعض، يتكرر حدوث الأكل العاطفي كثيرًا حتى يتحول لعادة تناول الكثير من الطعام طوال الوقت، حيث يظلون يأكلون ويأكلون، ويشعرون بخيبة الأمل ويزداد شعورهم بالسوء تجاه أنفسهم أكثر، ومن ثم، يشعرون بالمزيد من بالإحباط من زيادة أوزانهم ويزداد شعورهم بالسوء أكثر، فيأكلون المزيد من الطعام للتغلب على هذا الشعور ويعلقون في حلقة مفرغة، ثم تصبح الراحة العاطفية ضبابية، ويزداد تناول الطعام تلقائيًا.

ولكن، لا يتعلق الأكل العاطفي بالسيطرة على المشاعر المؤلمة أو غير المريحة فحسب، حيث إن بعض الذين يعانون الأكل العاطفي يمدون

أيديهم تلقائيًا لتناول الطعام عندما تزداد حدة أي من المشاعر؛ حيث يأكلون عندما يشعرون بالسعادة أو الحماسة مثلما يأكلون عندما يشعرون بالوحدة وخيبة الأمل والملل.

شرح الأكل العاطفي

سأشرح فيما يلي ما يقوله العلم عن الأكل العاطفي، وكيف يمكننا التغلب عليه بطريقة سهلة ومباشرة. بينما تقرأ هذا الجزء، ستكون المعلومات متوافرة لكل من عقلك الباطن والواعي، وقد ترى أنها معلومات شيقة على مستوى العقل الواعي، كما أنها مفيدة لعقلك الباطن. كلما زادت المعلومات التي يستقيها عقلك الباطن، زادت سرعة وكفاءة استخدامه للمعلومات التي سيسمعها في أثناء الغفوة، وقد تكون كل ما يلزم من أجل دعم التغييرات التي تجريها.

لقد بدأ عقلك الباطن بالفعل بإنشاء طرق جديدة للتفكير ومعالجة ما تشعر به. قد لا تلاحظ بالضرورة حدوث هذا الأمر، ولكن ستختلف ردة فعلك، وستشعر بشعور رائع في داخلك، وسترفض تغيير ما تشعر به تجاه الطعام.

يغير الأكل العاطفي ما نشعر به بعدة طرق مختلفة، الأولى تُدعى الإحلال، وهي عبارة عن تأثير للقيود الطبيعية التي يفرضها عقلنا الواعي. نشر عالم النفس "جورج ميلر" ورقة بحثية في الخمسينيات من القرن العشرين تشير إلى أن العدد الأقصى من الأمور التي يمكن لذاكرتنا قصيرة الأمد حفظه أكثر من سبعة أمور أو أقل من اثنين، ولوعينا الحدود ذاتها، حيث لا يمكننا أن نحتفظ في عقلنا الواعي إلا بالقليل من الأفكار والمدركات والمشاعر في الوقت ذاته. وبعد نقطة بعينها، تحل فكرة جديدة أو إحساس أو شعور محل فكرة سابقة أو إحساس أو شعور آخر. حتى إن مجرد التفكير

في الطعام يحتل مساحة كبيرة من عقولنا؛ حيث يستيقظ بعض الأشخاص في الصباح ويبدؤون بالتخطيط لما سيتناولونه خلال اليوم. قد يشغلنا اهتمامنا بشكل طعامنا ورائحته ومذاقه، وما سيجعلنا نشعر به كثيرًا، وبالتالي لا يفسح أي مجال لأفكار أو مشاعر أخرى.

الآلية الثانية هي نشاط الأكل نفسه؛ حيث إن جميع أفعال الأكل تلقائية؛ حيث يستخدم جميع البشر ذاكرة للعضلات. بمعنى آخر، عندما نقوم بحركة معينة متكررة باستمرار، على غرار عقد رباط الحذاء، فإنها تصبح تلقائية. كل ما علينا فعله هو أن نبدأ الحركة، وستتولى عضلاتنا الباقي. ينطبق الأمر ذاته على الأكل، وقد تكون أفعال الأكل تلك مألوفة للغاية ومهدئة.

من المرجح أنك إن كنت زائد الوزن أن تأكل بسرعة ومن دون أن تدرك ذلك، ويتحدد مقدار ما نأكله بذاكرة العضلات وكيمياء المخ، حيث يغير هذا النظام من معدل أكلنا. هناك امرأتان شهيرتان استخدمتا هذا النظام، وقررتا أن تختبرا نظريتي وتنافستا فيما بينهما خلال وجبة غداء على من ستنهي طعامها أبطأ، وضحكتا عندما قطعتا الطعام وبدأتا توجهانه نحو فميهما بالحركة البطيئة كما لو كانت إعادة هدف في إحدى مباريات كرة القدم، ولكنهما شعرتا بالذهول عندما ذهبتا لتناول الطعام في المرة التالية أنهما أصبحتا تأكلان بصورة أبطأ كثيرًا وبكميات أقل كثيرًا بصورة تلقائية، وعبر ممارسة هذه اللعبة لمرة واحدة، أعادتا تنظيم ذاكرة عضلاتهما.

ثالثًا، يتداخل الأكل عضويًا مع كيفية تسجيلنا للعواطف، فهناك نهايات عصبية في الضفيرة الشمسية، حيث يتم تسجيل أقوى مشاعرنا. تنبع المشاعر من المخ، ولكن يمكنها أن تظهر على أي مكان

من الجسم، وهذا هو السبب، على سبيل المثال، في أننا نشعر بتقلبات في أمعائنا عندما نشعر بالعصبية. تقع الضفيرة الشمسية فوق المعدة والأمعاء مباشرة، وعندما نأكل، يغطي الإحساس الصادر من المعدة والأمعاء الدقيقة على الإحساس الصادر من الضفيرة الشمسية ما يجعلها تبدو أقل تأثيرًا.

الطريقة الأخيرة والأكثر أهمية، يتسبب الأكل في إفراز هرمون السيروتونين، والذي يُعرف أيضًا باسم "مادة السعادة الكيميائية المفرزة من المخ". عندما نفعل أي شيء يعمل على استمرار بقائنا، على غرار الأكل أو تحقيق إنجاز كبير، يفرز المخ هرمون السيروتونين، ويفرط بعض الأشخاص في تناول الطعام لأن ذلك يتسبب في إفراز كميات كبيرة من السيروتونين، حتى إن كانت المعدلات العالية هذه مؤقتة ولها عواقب سلبية طويلة الأمد.

انخفاض معدلات السيروتونين

بعض ممن يعانون الأكل العاطفي تنخفض لديهم معدلات السيروتونين، ويكون بعضهم الآخر حساسين تجاه مواقف بعينها تتسبب في قلة معدلات السيروتونين في دمائهم. تختلف المواقف التي يراها الناس عصيبة باختلاف الناس أنفسهم، حيث يمر بعضهم بمواقف عصيبة في العمل ويخبئون كميات من الطعام يستخدمونها من أجل التغلب على توترهم، وبعضهم الآخر يشعرون بالسعادة في أثناء العمل ولكن تتغير أحوالهم إلى النقيض تمامًا عندما يعودون للمنزل في المساء، ويبدؤون بالأكل على الفور ليغيروا من مزاجهم. ويمر آخرون بمصاعب في علاقاتهم الشخصية أو انفصالات تجعلهم يرون الطعام على أنه مصدر الراحة. وبالطبع، هناك أولئك الذين يتناولون الكثير من الطعام دون سبب محدد، ولكنهم شعروا فجأة

بالتوتر بسبب زيادة أوزانهم واعتلال صحتهم وبدأوا الأكل من جديد ليتغلبوا على هذا الشعور. لدى كل منا أسبابه، إلا أن العمليات الكيميائية الداخلية تظل على حالها.

إن اكتشفت أن الأكل يجعلك تشعر بالتحسن، فإن المشاعر "الأفضل" تختفي بعد قليل، فهناك احتمال كبير لأن تكون معدلات السيروتونين المفرزة في دمك تتأثر بالموقف الذي تمر به، أو أنها منخفضة جدًّا بصورة عامة. كما اكتشفت، يعمل الأكل العاطفي على تحسين مزاجك قليلًا، إلا أن هذا التأثير لا يدوم.

ما الذي يجعل الناس عرضة لانخفاض معدلات السيروتونين؟ ظل الدكتور "رونالد رودن" يعمل على هذا الأمر طوال سنوات، ويعتقد أن المسبب الرئيسي لانخفاض معدلات السيروتونين المزمنة أو المتكررة هي التجارب التي يمر بها المرء، وتجعله يفكر: "لا أعلم كيف أعالج هذه المشكلة ولا أعلم متى ستنتهي". قد تكون تجربة صادمة واحدة، إلا أن أغلب الناس يمرون بمواقف محبطة أو مؤلمة متتالية حتى يفكروا في نهاية المطاف: "هذا مؤلم، ولكني لا أعلم ما عليّ فعله"، ويُقنع الجسم نفسه بوجود هذا الضغط العصبي الذي لا يمكنه التنفيس عنه.

تحت الضغط العصبي، يقلل الجسم من معدلات السيروتونين لتحرير العقل من أجل البحث عن حلول للمشكلات المسببة للضغط العصبي. إن كانت معدلات السيروتونين لديك منخفضة، فهذا ليس خطأك؛ حيث إنها تأثيرات المواقف العصيبة الماضية. هناك الكثير جدًّا من المواقف التي قد تؤدي لهذه النتيجة وليس من السهل ملاحظة أي منها.

تؤدي بنا معدلات السيروتونين المنخفضة لأن ننجذب نحو

السلوكيات التعويضية، على غرار الأكل العاطفي. الأخبار الجيدة هي أن النظام المذكور في هذا الكتاب يعلم جسدك كيفية زيادة معدلات السيروتونين، وبالتالي، تظل مسيطرًا بغض النظر عما تمر به من مواقف.

البحث

يقترح بحث الدكتور "رودن" أنك إن مررت بأوقات عصيبة أو صدمات قد يبدو فيها كأن الضغط العصبي لا مفر منه، تتغير مستقبلات حسية معينة في المخيخ، وهو الجزء من المخ المسئول عن ردود أفعالنا تجاه التوتر العصبي، كيميائيًا بحيث تتحدد مسارات استجابتنا للضغط العصبي. بمعنى آخر، يصبح المخ أكثر حساسية تجاه مثيرات بعينها، وبالتالي، يحفز أي مثير آخر يخلق موقفًا مشابهًا نراه على أنه لا مفر منه ردة الفعل ذاتها.

ومع تكرار هذا الأمر لعدد أكبر من المرات، تزداد العلاقات التي ينشئها العقل مع هذه الحالة ما يغير من الكيمياء العصبية للمخ، ويجعل من انخفاض معدلات السيروتونين السياق الدائم. في أغلب الحالات، يمر الناس بالكثير من المواقف المختلفة التي تتراكم لتتحول إلى كود محدد يجعلهم أكثر عرضة للضغط العصبي؛ لذا قد تبدو الكثير من المواقف والعواقب كمسببات للأكل العاطفي. ولا عجب من أن هذا الأمر يسبب للناس حيرة كبيرة.

إننا نحب أن نفكر أنه إن كانت الحياة سارة فيجب أن نشعر بأن كل شيء على خير ما يرام، مثلما يحدث عندما نجلس في منزل دافئ يجب علينا أن نشعر بالدفء، ولكن، عندما تنطبع تلك المسارات في عقولنا، فإننا لا نشعر عادة بأننا على خير ما يرام بسبب انخفاض مستويات السيروتونين، وفي هذه الحالة، نبحث عن طرق أخرى

لتقليل الضغط العصبي، ومن بينها أنشطة بعينها تشمل الأكل وغيره، حتى ولو لفترة مؤقتة. يشبه الأمر تشغيل المدفأة في المنزل، ولكن مع ترك بابه مفتوحًا، وبالتالي بمجرد أن نطفئ المدفأة نشعر بالبرد مجددًا.

المنشأ

هناك الكثير من الأسباب المحتملة لإمكانية تعرضنا لانخفاض معدلات السيروتونين، من أكثرها شيوعًا المواقف من طفولتنا والتي تؤثر على مدى تقديرنا لذاتنا. على سبيل المثال، ربما نكون قد رسبنا في اختبار أو حطمنا شيئًا ثمينًا أو شعرنا بالرعب. مر كل منا بمثل هذه المواقف. إن كنا قد حصلنا على الحب الواعي والتشجيع والدعم اللازم لأن نشعر بالأمان والحب، فلن يكون هناك تأثير مدمر دائم. إننا نعيش لنتعلم، ونكتشف أنه عندما نشعر بأن هناك من يحبنا سنتمكن من التغلب على عواطفنا، بغض النظر عن مدى قوتها.

وعلى النقيض، إن بدا الأمر كأنه لا مفر من الموقف الذي يزعجنا، أو لم يوجد شخص من أجلنا ليقدم لنا الحب والمساندة في تلك الأوقات، ينشأ الموقف بجميع مكوناته ليتحول إلى شفرة يراها العقل على أنها صدمة، سواء كنا مدركين لذلك أم لا. إن استمر الموقف واستمرت المشاعر، فستعمل أية مواقف أخرى مستقبلية تتعلق باطنيًا بهذا الموقف على تقليل معدلات السيروتونين.

لن يمكنك بالضرورة أن تستشف من المظهر الخارجي للناس ما يشعرون به في داخلهم أو معدلات السيروتونين في دمائهم. عملت مؤخرًا مع أحد الناجحين الأثرياء والذي كان سليل أسرة ثرية، حيث كان والداه يمتلكان منزلًا كبيرًا وبه كل ما يمكن للمال شراؤه. بعد ذلك، عندما كان في السابعة من عمره، أرسله والداه إلى مدرسة

داخلية، حيث شعر بأنه قد هُجر عاطفيًّا، ولازمه ذلك الشعور بالهجر والوحدة على الرغم من ثروته الكبيرة والنجاح المبهر الذي حققه. ونتيجة لهذا، كان كلما بقي وحده يشعر بوحدة رهيبة ومؤلمة، وكانت علاقاته جميعها يتملكها خوفه من أن يُهجر، الشعور الذي لم يكن واقعيًّا على الإطلاق، زاد شعوره بالخوف والوحدة بسبب المواقف التي كانت تتسبب في تقليل معدلات السيروتونين في طفولته.

الموقف هو السبب

يتسبب الشعور بالضغط العصبي الذي لا مفر منه في تغير كيمياء المخ، فبعض الناس تقل معدلات السيروتونين لديهم عن المتوسط، وآخرون تقل معدلات السيروتونين أكثر في مواقف بعينها، مثل أن يشعروا بالتوتر الذي يعيد تفعيل ردة الفعل على الصدمة الأصلية.

تعمل كلتا الحالتين على تحويل الناس من حيث يكون الشعور الجيد هو القاعدة والشعور السيئ هو الاستثناء إلى النقيض تمامًا، حيث يصبح الشعور السيئ هو القاعدة ويتطلب الشعور الجيد محفزات معينة؛ لذا فإننا بحاجة إلى تطوير الكثير من الإستراتيجيات من أجل التغلب على هذا الأمر، ولكن في باطننا تظل جميع ردود الفعل على الصدمات باقية. حتى إن لم نعد في خضم المواقف المثيرة للتوتر، تظل البيئة الكيميائية في المخ تميل إلى انخفاض معدلات السيروتونين حتى عندما لا توجد عوامل بيئية خارجية تؤثر علينا.

عملت مع محامٍ كان يتوق لخسارة الوزن، وكان عمله ناجحًا جدًّا ولكنه كان يصيبه بالكثير من التوتر، حيث كان يعمل من وقت مبكر في الصباح وحتى الرابعة عصرًا من دون أن يحظى بلحظة من الراحة. وفجأة، تقل معدلات السيروتونين لديه ويفقد زمام السيطرة

على نفسه تمامًا، حيث كان يطلب بيتزا من الحجم الهائل ويأكلها بأكملها في لحظات. كان أول شيء علمته إياه أن يغير ما يشعر به من دون استخدام الطعام، ثم علمته أن ينتبه إلى جسده حتى يتمكن من ملاحظة إن كان يشعر بالجوع قبل الرابعة عصرًا. في خلال أيام، كان قد غير تمامًا من نظامه اليومي ومن عادات أكله، وخسر الوزن دون بذل الكثير من الجهد.

الحلقات المفرغة

قد نمر بمواقف في حياتنا كبالغين قد يبدو فيها الضغط العصبي كأنه لا مفر منه، ولا يجب بالضرورة أن تحدث هذه المواقف لمرة واحدة، فقد تكون متواصلة، كأن تعلق في زيجة لا حب فيها، أو العمل في وظيفة تكرهها أو رعاية أحد الأقارب من دون الحصول على مساعدة أو أخذ راحة.

عندما يعاني الناس من الضغط العصبي العميق الدائم، من المرجح جدًّا أن يبحثوا عن مصدر للراحة، ويلجأ بعضهم للأكل العاطفي، وآخرون يلجئون إلى العقاقير، أو إلى التسوق أو الرياضات الخطرة. تمد جميع الأمور السابقة براحة مؤقتة ولكنها لا تحل المشكلة الأصلية.

للأسف، عادة ما تتسبب الأنشطة التي تمد بالراحة المؤقتة في مشكلات أكبر على الأمد الطويل، حيث يتسبب الإدمان على الكحوليات والعقاقير وكذلك البدانة في تأثيرات سلبية كبيرة على الصحة وتعتبر كل منها في حد ذاتها مسببات للتوتر ما يخلق المزيد من الصدمات التي لا مفر منها، وتنشئ حلقات مفرغة سلبية لا تهدأ ولا تلين. ينتهي المطاف ببعض الأشخاص باستخدام الطعام إلى جانب أنواع الإدمان الأخرى، ما يزيد من تعقيد المشكلة ويجعل من

المستحيل التعامل معها. لحسن الحظ، أظهر عمل الدكتور "رودن" أن هناك حلًّا لهذه المشكلة.

المفر

نعاني جميعنا أوقاتًا عصيبة في مرحلة ما من حياتنا، سواء كان هذا خلال طفولتنا أو بعدها، وقد لا ندرك حدوثها في حينها. كيف إذن يبدو أن بعضنا يتمكنون من الاستمرار في حياتهم من دون حدوث أضرار طويلة الأمد، في حين قد يظل بعضنا عرضة لهذه الأضرار؟

يبدو أنه إن حصلنا على الراحة المدعومة بالحب الصادق والتهينا عن الألم في أثناء الصدمة أو ذكراها، فلن تظل الأكواد دائمة التأثير، وتعود عقولنا إلى حالتها المرنة الطبيعية.

تفعل الأمهات هذا الأمر مع أطفالهن طوال الوقت، حيث قد يشعر الطفل بالخوف، فتحمله أمه وتعانقه وتحول انتباهه نحو أمر آخر بينما تواصل عناقه والتربيت عليه. يهدئ هذا الأمر من روع الطفل ويجعله يدرك أنه في أمان وأنه قد نجا من الخطر. من دون هذه التهدئة الفورية، قد يثبت العقل كود التوتر في داخله، وبالتالي، تنشأ الصدمة ويثبت العقل ردة الفعل عليها. وإن أعيد تفعيل هذه الذكرى، سواءً عبر مثير مشابه أو فكرة مماثلة، يفرز الطفل تلقائيًّا الهرمونات المسئولة عن التوتر.

أظهرت أبحاث الدكتور "رودن" أنه بعد إعادة تفعيل الأحداث المشفرة، تعمل الأفعال العضوية، على غرار التربيت على الذراعين والوجه واليدين، على توليد ردود فعل كهربية من موجات دلت في المخ والتي تزيل المواد الكيميائية التي تفتح مسارات التوتر، ما يعيد المخ إلى حالته الطبيعية قبل حدوث الصدمة. إن الأفعال

المعبرة عن الحب ليست مجرد إيماءات ثقافية معبرة فحسب، بل تؤثر على حالتنا النفسية أيضًا.

كيف تشفر الصدمة؟

حتى في يومنا هذا مع وجود آلاف الأطباء والعلماء في جميع أنحاء العالم والذين يدرسون المخ البشري، لم يتم فهم آلية عمله إلا جزئيًّا؛ ولكننا نعلم قدرًا جيدًا عن نوعية تخزين الذاكرة المعروف باسم الذاكرة التشابكية والمسئولة عن تشفير الذكريات الصادمة داخل العقل.

عندما نمر بصدمة، نشعر بشعور سيئ ونرغب في الابتعاد عن المؤثر. بالمصطلحات البيولوجية، تتم تغذية المخيخ بالبيانات من الحواس، وكذلك البيانات من قشرة الدماغ، والتي تفسر معنى الحدث. وفي المخيخ، يتم تفعيل العصبونات في الهوة التشابكية، وخلال المواقف العصيبة، يتم إفراز مادة كيميائية عصبية تُدعى جلوتامايت، والتي تستقبلها مستقبلات عصبية تُعرف باسم مستقبلات AMPA ، والتي بدورها تمرر الرسالة للمخ والمتعلقة بردة فعل الكر أو الفر، ثم يتم امتصاص مستقبلات AMPA مجددًا.

إن نظر المرء إلى المواقف الصادمة على أنه لا مفر منها، يتم إطلاق الفوسفور في الجسم والذي يلصق مستقبلات AMPA على العصبونات، ما يفتح المجال باستمرار أمام ردة فعل التوتر؛ لذا إن استعدت ذكرى الحدث مرة أخرى، تنطلق ردة فعل قوية كما لو أن الحدث يحدث للمرة الأولى مع تكرار ردة فعل التوتر ذاتها. وبمرور الوقت، يقلل الإطلاق المتكرر لردة فعل التوتر من معدلات السيروتونين الطبيعية في الجسم.

أخبار سارة

الأخبار السارة هي أن آلية إعادة ضبط ردود فعل عقلك تظل متوافرة لك طوال حياتك، وعبر علاج السبب الرئيسي للمشكلة، يمكن التخلص من الدافع للأكل العاطفي. حتى الأسباب المتعددة لهذه المشكلات يمكن علاجها عن طريق العلاج المنهجي المتكرر. بغض النظر عن المسبب، يقلل هذا النظام من الإغراق العاطفي المتسبب في الأكل العاطفي ويجعلك تتعامل مع عواطفك بأمان.

الأمر باختصار أن هذا النظام يفصل الأفكار عن المشاعر حتى تتمكن من تذكر أي مما حدث من دون الشعور بالتوتر.

اكتشف الدكتور "رودن" أيضًا أن هناك الكثير من الطرق التي تمكننا من أن نصبح مرنين وأن نمنع تشفير الصدمات نهائيًّا بغض النظر عن الحب والراحة التي تصلنا أو لا تصلنا من الأطراف الخارجية. على المستوى العضوي، تزيد تمارين اليوجا والتأمل والرياضة من المرونة؛ حيث تصفي الذهن والقدرة على تنظيم ردود الفعل العاطفية والتفاؤل ومقاربات حل المشكلات النشطة والهدوء والتي تتعلق جميعها بالمرونة.

على أقل تقدير هناك طريقة سهلة

بعد أعوام من البحث، تمكن الدكتور "رودن" من وضع تقنية أطلق عليها اسم علاج تثبيط المخيخ، أو "الملجأ"، والذي يعمل على الفصل بين الجوانب العاطفية للحدث حتى نتمكن من رؤيتها على أنها محايدة وغير متعلقة به. يساعد هذا الأمر على إعادة ضبط المناخ الداخلي للمخ، ويُطلق عليه اسم الملجأ لأنه يمنح المريض شعورًا بكونه داخل ملجأ آمن، مكان خالٍ من الصدمات. ستستخدم

تقنيـة الملجأ لتثبيط المستقبلات الملتصقة بالمسارات المتعلقة بالتوتر داخل مخك وتتخلص من التوتر المسئول عن الأكل العاطفي. أظهرت الأبحاث أن تقنية الملجأ تقنية بالغة القوة، وقد استخدمتها والدكتور "رودن" في علاج حالات قوية من اضطرابات توتر ما بعد الصدمة أصيب بها قدامى المحاربين والناجين من المحرقة النازية، كما ساعدنا زائدي الوزن والمصابين بالاكتئاب. تعالج تقنية الملجأ الإغراق العاطفي بغض النظر عن سبب المشكلة.

قد يُزال الإغراق العاطفي ولكن ستبقى الذكرى واستيعابها، ومع توقف العواطف عن التأثير في إدراكك، قد يبدو الأمر كأن هناك مرشحًا قد أزيل، وبدلًا من أن تشعر بالإغراق، أصبح يمكنك الآن رؤية المواقف وتقييمها بوضوح.

تعتبر تقنية الملجأ طفرة كبيرة لأنها مرنة للغاية، حيث تتسبب لمسة الملجأ في العثور على حل فوري للمشكلة عبر إجراء تغيير فسيولوجي داخل المخ، كما يمكن استخدامها حتى لو كانت هناك عدة مسببات للمشكلة، ويمكن استخدامها مع عدد كبير من المشكلات النفسية التي تتسبب في الإغراق العاطفي، حيث تفصل ردة الفعل الصادمة عن الذكرى المسببة للصدمة وبالتالي، حتى إن ظللت تتذكر ما حدث، فلن تظل تتأثر به عاطفيًّا.

إن كنت مهتمًّا بمعرفة المزيد عن تقنية الملجأ وكيفية استخدامها في مجالات أخرى من التغيير الشخصي، زر موقع www.havening.org لتحصل على المزيد من التفاصيل عن أحدث الأبحاث.

مرفق مع هذا الكتاب مادة فيديو أصحبك فيها عبر عملية الملجأ خطوة خطوة. أود منك أن تشاهد هذه المادة بمجرد أن تنتهي من

قراءة هذا الفصل، وهي ليست مجرد دليل إرشادي، بل تشبه أكثر كونها جلسة شخصية معي تساعدنا على اكتشاف جميع الدوافع التي تجعلك تلجأ للأكل العاطفي.

سيتذكر بعض الناس مواقف بعينها عن التوتر الذي لا مفر منه من ماضيهم، وقد يتذكر بعضهم الآخر أحداثًا أقرب تسببت في الأكل العاطفي. لا يهم في الواقع متى بدأ الأكل العاطفي، ما يهم هو أن تتبع التعليمات. يمكنك استخدام مادة الفيديو لعلاج كل محفز أو حادثة حتى تشعر بأنك تحررت بالكامل من الحاجة لأن تلجأ للأكل العاطفي. وبالتالي، ستتمكن من تقليل توترك وتستعيد معدلات السيروتونين الطبيعية في جسدك، وستظل تتذكر جميع الذكريات والمدركات المتعلقة بأحداث الماضي، ولكنها لن تعمل مجددًا على إضعاف البنية الكيميائية العصبية لمخك.

كيف تعمل تقنية الملجأ؟

تعمل تقنية الملجأ عبر استثارة ذكرى الصدمة الأصلية، والتي تعمل على تفعيل المسارات العصبية وردة فعل التوتر المشروحة سابقًا؛ ولكن، بدلًا من تركها تأخذ مجراها، ندخل إليها لمسة الملجأ، والتي تغرق المخ بموجات دلتا (الموجات ذاتها التي يطلقها المخ في أثناء النوم العميق). تساعد موجات دلتا على جعل جزيئات الفوسفور تحرر مستقبلات AMPA من على سطح العصبونات، ومن ثم يتم امتصاص مستقبلات AMPA وبالتالي يتم كسر دورة ردة فعل التوتر على تلك الذكرى. والآن، قد يثير المثير نفسه تلك الذكرى ولكنها لن تتسبب في ردة فعل التوتر السابقة.

على النقيض من اللجوء للطعام أو غيره من مغيرات الحالات على غرار العقاقير

أو الكحوليات، تجعلك تقنية الملجأ تشعر بشعور جيد وتجتث المشكلة من جذورها.

عندما بدأنا باستخدام تقنية الملجأ، كنا نعالج صدمة واحدة في كل مرة، وبعدما تمكنا من تحسين أسلوبها، اكتشفنا أنها تزداد قوة عندما نجريها عدة مرات متتالية، وإن سمحنا للعقل بأن يجمع عدة ردود فعل على مختلف الصدمات المسببة للأغراض نفسها.

هذه التقنية تعتبر طفرة كبيرة لأنها تسمح لنا بعلاج أنواع عدة من عدم الراحة. على سبيل المثال، تمكنت من العمل مع أشخاص لعلاج الغضب والإحباط الناتجين عن عدم القدرة على الزواج خلال جلسة واحدة استغرقت ٢٠ دقيقة. كما عمل الدكتور "رودن" مع ناجين من الحرب تعود صدماتهم إلى سبعة عقود مضت. من هذا المنطلق، يمكننا تقليل تأثير جميع أنواع الإحباط والغضب الناتجين عن عدم القدرة على خسارة الوزن في خلال ٢٠ دقيقة.

مثلما يمكنها إزالة التوتر الناتج عن أحداث صادمة بعينها، يمكن لتقنية الملجأ أيضًا أن تزيل التوتر الناتج عن الحالات العاطفية المستمرة، أي أية مشاعر مؤلمة تتسبب في أن يفتح المخ المسارات العصبية نفسها التي تثير ردة فعل التوتر، كما يمكننا استخدام تقنية الملجأ على الذكريات الصادمة، والحالات طويلة الأمد، والصدمات العاطفية المستمرة. كما يمكننا استخدامها مع العلاقات التي تسببت عشوائيًا في ردود فعل خوف، على غرار الخوف المرضي. في جميع الحالات السابقة، تمتلك التقنية التأثير ذاته، حيث تفصل ردة فعل التوتر عن ذكرى الحدث الذي سببها.

الحياة

إن حياتنا غنية ومعقدة وصعبة في بعض الأحيان، وفي بعض الأحيان تكون تجاربنا العاطفية متذبذبة، هذه هي الحال، أيًّا من تكون، وما يختلف بين البشر هو مدى حريتنا في استخدام عواطفنا، ومعدلات السيروتونين التي يفرزها المخ، فعبر استخدام تقنية الملجأ مرارًا وتكرارًا، فإنك بذلك تمحو برمجة التوتر وبالتالي تزيد من معدلات السيروتونين.

من الناحية العملية، يعني هذا أن تصبح أكثر مرونة، حيث تشعر بأنك في حال أفضل وأكثر قدرة، حتى في أحلك المواقف، وتتحول التجارب الصعبة إلى فرص حقيقية للنمو الشخصي. وسيصبح من السهل أن تشعر بالإلهام وأن تلهم الآخرين. كما سيصبح واقعًا ملموسًا بالنسبة لك أن تستغل مواهبك الاستغلال الأمثل، ولا يعني هذا أن تكون إنسانًا مثاليًّا وسعيدًا طوال اليوم وكل يوم، بل يعني أن تكون أكثر سعادة لفترات أطول وأن تعثر على المزيد من الفرص للتعلم.

استخدم تقنية الملجأ الآن

أريد منك أن تتوقف عن القراءة الآن لتشاهد مادة الفيديو؛ حيث ستحظى بجلسة خاصة معي طوال ٢٠ دقيقة.

سنعمل على علاج أكثر من حدث واحد، وسنستخدم العملية أكثر من مرة لكي نفصل ردود فعل التوتر في أي من جوانب حياتك والمتعلقة بالأكل العاطفي.

ستراني أعرض عملية الملجأ ثم سأطلب منك أن نفعلها معًا. لا يهم ما ستبدأ به، لربما تمكنت من تذكر مائة حدث صادم في حياتك، وقد لا تتذكر أي حدث على الإطلاق. ربما كان كل ما تتذكره مجرد شعور،

ربما كان الوحدة أو الخوف أو الخجل أو الغضب أو الملل. وربما لا تعرف سبب إفراطك في الأكل، وأيًّا كانت حالتك الشخصية، سنعمل على مواقف ومثيرات بعينها تتسبب في الأكل العاطفي، كل على حدة لكي نفصل ردود فعل التوتر.

استخدم مادة الفيديو هذه واستكمل الجلسة بأكملها كل يوم طوال خمسة أيام وستتغير حياتك بأكملها؛ وحيث إن هذه التقنية مفيدة جدًّا لدرجة أنني أثق بأنك سترغب في مواصلة استخدامها طوال سنوات قادمة، وستتمكن من ذلك عبر استخدام مادة الفيديو، أو بعدما تحفظ تسلسلها عن ظهر قلب، يمكنك فعلها وحدك.

في حال فكرت: "لن أفعل ذلك الآن، سأفكر في الأمر قليلًا"، أريد منك أن تدرك أن تقنية الملجأ في صلب عملية التغيير، وأريد منك أن توفر ٢٠ دقيقة كل يوم لتستخدم مادة الفيديو. إن لم تتمكن من توفير ٢٠ دقيقة كل يوم، لا أعتقد أنه يمكنني
مساعدتك - ولا أعتقد أنه سيتمكن أحد من ذلك. لقد أدرت عددًا لا نهائيًّا من المحاضرات حيث كانت تخبرني الأمهات: "لا وقت لديّ. عليّ أن أعمل وأرعى الأطفال وأطهو الطعام..."، لقد سمعت هذه المبررات مئات المرات وكنت أرد في كل مرة قائلًا: "لا توجد أمهات نحيفات في العالم إذن، أليس كذلك؟ ما الذي يفعلنه ولا يمكنكن فعله؟ إنهن يقضين الوقت في رعاية أهم فرد من العائلة - الأم. وفرن هذه الدقائق العشرين من أجل أنفسكن وكل شيء - كل شيء بالفعل - في العائلة سيتحسن".

أود منك الآن أن تلتزم بقضاء ٢٠ دقيقة يوميًّا لمساعدة نفسك على تحقيق أحلامك.

ستصبح نحيفًا وستشعر بشعور جيد وستكون نشيطًا ومحبوبًا،

وستكون هذه هي حالتك الدائمة. استخدم مادة الفيديو كل يوم طوال خمسة أيام، ولتبدأ الآن.

القاعدة الذهبية ١

الفصل الثالث: طعام أقل، استمتاع أكثر

طعام أقل، استمتاع أكثر

بدأت غفوة التنويم المغناطيسي عملية تغيير عقلك الباطن ووضعت حجر الأساس لطرق جديدة آمنة للتعامل مع مشاعرك؛ حيث تسمح لك تقنية الملجأ بتقليل مستويات التوتر إلى مستويات يمكن التعامل معها بسهولة. أيًّا كان ما سيحدث، لقد أصبحت تمتلك أسلوبًا سهلًا وقويًّا للتعامل مع ما تشعر به من دون استخدام الطعام للحد من تأثير مشاعرك عليك، لذا أصبح من الآمن الآن أن تبدأ بتغيير سلوكياتك المتعلقة بالأكل.

تحسبًا لكونك لم تقرأ كتبي الأخرى، سأبدأ الآن بمراجعة القواعد الذهبية الأربع والتي وضعتها للمرة الأولى في كتابي *يمكنني أن اجعلك نحيفًا* ، فمع اتباعك هذه القواعد، ستخسر الوزن الزائد بالتدريج وبطريقة صحية حتى تصل إلى وزن الجسم الطبيعي النحيف الصحي، والمثير في الأمر أنه إن اتبع الأشخاص الذين يقل وزنهم عن الوزن الطبيعي هذه القواعد نفسها فإنهم يكتسبون المزيد من الوزن ليصلوا أيضًا إلى وزن الجسم الطبيعي النحيف الصحي. الفكرة العامة هنا هي أن القواعد الذهبية تجعلك تتبع حكمة جسدك الفطرية، ويأكل الأشخاص النحفاء بطبيعتهم بهذه الطريقة من دون أن يفكروا فيها.

القواعد الذهبية الأربع

القاعدة الذهبية الأولى

عندما تشعر بالجوع، كُل!

عندما يكون جسمك جائعًا بشدة، فإنه يرسل لك شعورًا واضحًا، وإن لم تكن واثقًا مما إذا كنت جائعًا أم لا، فإنك لست جائعًا، حيث إن الجوع الحقيقي يتزايد تدريجيًا ويظهر في صورة إشارة واضحة في بطنك، فعندما تشعر بهذا الشعور الذي يكون واضحًا ومستمرًّا، فإن هذا يعني أن جسمك يعلم أنه بحاجة للطعام؛ لذا كل.

من الأفضل الانتظار للشعور بالجوع الحقيقي، والذي يعني أنه يمكنك أن تأكل بأمان كما يحلو لك مدركًا أن هذا الطعام ضروري لحاجة جسمك بالفعل، وبالتالي سيمكنك أن تستمتع به بالكامل، ولأن جسدك يحتاج إلى هذا الطعام بالفعل، فسيكون مذاقه أفضل.

تفرض أنظمة التغذية قيودًا جائرة على أجسامنا، ومع نسبة محدودة جدًّا من الناس، تناسب هذه القيود طبيعة أجسامهم، وبالتالي فإنها تنجح معهم بكل سهولة. ويبدو أنهم من يمكنهم اتباع أنظمة التغذية من دون بذل الكثير من الجهد ولا يواجهون أية مشكلة معها. إنهم ليسوا أفضل من بقية البشر، ولكنهم محظوظون لأن تلك القيود الجائرة لنظام التغذية قد توافقت مع معدلات الأيض لديهم.

أما بالنسبة للباقين، فتضع تلك القيود الجائرة الجسم في "حالة النجاة"، والتي تجعله يبطئ من معدلات الأيض، وبالتالي يتباطأ معدل خسارة الوزن ويتزايد الشعور بالجوع، وبمجرد أن يتوقف المرء عن اتباع الحمية الغذائية، يبدأ الجسم بالسعي للحصول على المزيد من الطعام، وبالتالي، يستعيد كامل الوزن الذي خسره.

تملي أندية التخسيس على أعضائها أن يقاوموا هذا الشعور عبر قوة إرادتهم؛ لذا، عندما يفشلون، وتفشل نسبة ٤٨٪ منهم بالفعل، يشعر

الأعضاء بأنهم من تسبب في هذا الفشل لأنهم لا يمتلكون "قوة إرادة" كافية. إن المشكلة الحقيقية لا تتعلق بقوة الإرادة، حيث إن المشكلة الحقيقية هي أنظمة الحمية الغذائية نفسها، فعندما يعود من يتبعون الحمية الغذائية لتناول الطعام من جديد فإنهم يبدأون بالاستجابة لأجسامهم غير المتزنة، ولا عجب من أنهم يشعرون بهذه المشاعر الرهيبة - الخوف الذي يتبعه الجزع الذي يتبعه الذنب.

هذا النظام ليس حمية غذائية، حيث إنه يعمل جنبًا إلى جنب مع جسدك، ويستخدم دافعك الطبيعي نحو الصحة السليمة لمساعدتك. في هذا السياق، سنجد من المهم جدًّا أن نكتشف الفارق بين الجوع الحقيقي ومثيرات الأكل العاطفي.

يتزايد الجوع الحقيقي بالتدريج، ويكون واضحًا وضوح الشمس ومستمرًّا وعضويًّا، ويمكنك أن تشعر به داخل بطنك، وهو بعيد كل البعد عن الإشارات الضمنية، حيث إنه لا يظهر فجأة عندما تمر من أمام أحد المطاعم أو محال الحلوى، كما أنه ليس استجابة لكونك تشعر بالسوء أو الخوف أو الإحراج أو الغضب، كما أنه ليس فكرة تلهيك عندما تشعر بالملل وتجعلك تشعر بأنك تقوم بأمر مختلف. الجوع الحقيقي هو شعور عضوي بسيط يظهر في معدتك.

إن لم تكن واثقًا بسبب تناولك للطعام، توقف للحظة. وإن ظللت تشعر بجوع حقيقي في معدتك بعد مرور بضع دقائق، بغض النظر عما تفكر به، فربما كنت تشعر بجوع حقيقي. وإن ظللت غير واثق مما تشعر به، فانتظر لبضع دقائق أخرى.

إن كنت تشعر بجوع حقيقي، فعليك أن تأكل ولا شك في أنك ستستمتع بطعامك؛ لذا لا ضير من الانتظار لبضع دقائق أخرى لتتأكد أكثر مما تشعر به.

ما مقدار التنوع الذي تحتاج إليه؟

إليك بعض الأسئلة التي ستساعدك على اكتشاف مقدار التنوع الذي تحتاج إليه في حياتك. ستساعدك الأسئلة الثلاثة الأولى على فهم أنماطك العامة، بينما ستساعدك الأسئلة من ٤ إلى ٦ على تقييم موقفك الحالي.

1. فكِّر في وقت شعرت فيه بالملل أو عدم الإلهام؛ لأنك كنت تفعل أشياء كثيرة تنتمي إلى الشيء نفسه. فكم عدد المشروعات التي كنت تعمل عليها؟ هل كانت هذه المشروعات متعددة التخصصات أم تركز على تخصص واحد؟

2. فكر في وقت شعرت فيه بالضغط الشديد لتولي الكثير من المشروعات المختلفة في آن واحد. كم عدد المشروعات التي كنت تعمل عليها؟ هل كانت متعددة التخصصات أم تركز على تخصص واحد؟

3. فكر في وقت شعرت فيه بأنك تحقق توازنًا مثاليًّا بين المشروعات التي تتولاها. كم عدد المشروعات التي كنت تعمل عليها؟ هل كانت متعددة التخصصات أم تركز على تخصص واحد؟

4. فكِّر في مزيجك الحالي بين المشروعات الشخصية والمهنية، وضع علامة إكس على هذا الخط في النقطة التي ترى نفسك بها:

5. ضع الآن علامة إكس في النقطة التي تود أن تكون فيها. (ملاحظة: هذا التمرين قد يحقق نتائج مختلفة في أوقات مختلفة من حياتك).

6. هل علامة إكس الثانية في مكان مختلف عن الأولى؟ ما الذي يتطلبه الأمر لتصل إلى هناك؟ ما المشروعات أو الأنشطة التي يمكن أن تحذفها أو تضيفها إلى حياتك؟

تناول ما يرغب فيه جسمك من طعام

يتشارك البشر مع بقية الحيوانات بعض الغرائز وتتشابه أنظمة أجسادهم مع الثدييات الأخرى؛ حيث تبحث الحيوانات البرية عن الطعام الذي تحتاج إليه من أجل الحصول على الكميات الصحيحة من الفيتامينات والمعادن والأملاح والبروتينات والدهون والكربوهيدرات، وتكون شهيتها، مثل شهيتنا، غريزية وتعتمد بشكل كامل على حاجة الحيوان والمواسم التي يتناول فيها هذا الغذاء. إن كانت هذه الحيوانات تفتقد فيتامينات محددة، فإنها ستسعى لتناول الحيوانات الأخرى والنباتات التي تحتوي على هذه الفيتامينات.

على سبيل المثال، قبل أن تخرج الحيوانات للهجرة، تتناول المزيد

من الطعام وتخزنه في صورة دهون تستخدمها في أثناء ترحالها، والحيوانات التي تدخل في بيات شتوي تأكل المزيد من الطعام مع اقتراب فصل الشتاء، وتزيد من طبقات الدهون داخل جسمها لتساعدها على البقاء على قيد الحياة في أثناء البيات الشتوي. إنها لا تفكر في الأمر، بل إنها تتبع غرائزها.

تمتلك أجسامنا الغرائز نفسها؛ لذا فإنها تعلم ما نحتاج إليه، ويمكننا أن نعي حاجاتنا عبر مذاق الطعام وما نفضله منه، وللأسف يزداد الوضع تعقيدًا بسبب عقولنا الماهرة. من السهل جدًّا أن نعلم ما نرغب في تناوله بدلًا من *الشعور* بما نرغب في تناوله، وتكمن المشكلة في أن التفكير عادة ما يكون سريعًا جدًّا وقد ندعه يتفوق على الإشارات الأبطأ والأقل وضوحًا الصادرة عن غرائزنا.

إن رأيت صورة أحد الأطعمة وفكرت فجأة: "أنا جائع"، فإنها مجرد فكرة - ردة فعل من عقلك على العلاقة التي أثارتها الصورة. قد لا يكون جسدك جائعًا على الإطلاق، وقد تحتاج إلى بضع لحظات لكي تتعرف على ما يحتاج إليه جسدك بالفعل. هل تشعر بشعور حقيقي بالجوع في معدتك؟

القاعدة الثانية على جانب كبير من الأهمية، وهي تناول ما يرغب فيه جسدك من طعام، ولا تأكل ما تعتقد أنه يجدر بك أكله، أو ما يريد منك الآخرون أن تأكله. قد يحتاج جسدك إلى تناول السلطة أو كعكة دسمة. أهم شيء هو أن تثق بجسدك.

هناك ثلاث طرق يتبعها زائدو الوزن لكسر هذه القاعدة، الأولى أنهم يدعون أنفسهم يتأثرون بما يعتقد الآخرون أنه يجب عليهم أكله، حيث تملأ الإعلانات عقولهم بالصور والأفكار عن الطعام، ويستجيبون لها عبر تناول الطعام قبل أن يدركوا ما إذا كانت

أجسادهم جائعة بالفعل.

الطريقة الثانية هي اتباع أنظمة الحمية الصناعية، حيث تجبر هذه الأنظمة الناس على اتباع قواعد خارجية، حيث يجب على من يتبعون الحمية أن يأكلوا عددًا معينًا من السعرات الحرارية يوميًّا، والأطعمة الجيدة فحسب وليس السيئة منها، أي بدائل الأطعمة الصناعية فحسب، وتجاهل جميع هذه القواعد أفضل صديق قد تحظى به - حكمة جسدك. عندما تستمع لحكمة جسدك الداخلية، ستجد نفسك تأكل بطريقة مختلفة وتتخير الأطعمة الصحية، ولكنك ستفعل ذلك بالطريقة التي تناسب جسدك تمامًا وكذلك تناسب مسارك نحو تحقيق وزن صحي. إن قدت سيارتك من لندن إلى برمنجهام، فلن يمكنك أن تظل تدوس بقدمك على دواسة الوقود وتقود السيارة بسرعة متوسطة، حيث إنك ستتسبب في حادث في خلال الأمتار الأولى من الرحلة، وسيكون عليك أن تقود سيارتك في رحلتك الخاصة طبقًا للسرعة التي تناسبك. ينطبق الأمر ذاته على إنقاص الوزن، فلن يمكنك أن تتبع حمية غذائية تتطلب أن تفقد الكثير من الوزن كل أسبوع. إن جسدك هو أكثر من يعلم بما تحتاج إليه لكي تصل إلى وزنك الصحي.

الطريقة الثالثة التي يتبعها زائدو الوزن لكسر القاعدة الذهبية الثانية هي الأكل العاطفي، أي استخدام الطعام من أجل أعراضه الجانبية بغض النظر عن التغذية التي تحتاج إليها أجسامهم في الحقيقة. يعمل هذا الكتاب والنظام على إلغاء الحاجة للأكل العاطفي، كما ستتعلم طرقًا جديدة لاستخدام عواطفك والتعامل معها، ولن تكون بحاجة لاستخدام الطعام، ولكنك ستظل بحاجة للطعام لكونك كائنًا حيًّا؛ لذا تذكر تناول ما يرغب فيه جسدك من طعام وستشعر بالرضا التام.

كل بوعي
واستمتع بكل لقمة منه

الجزء الأول من القاعدة الثالثة هو مبدأ الأكل بوعي، والذي تناولته العشرات من الدراسات العلمية من جميع أنحاء العالم، والتي أظهرت جميعها أنها تقلل من كميات الطعام التي يتناولها البشر؛ ولكن في كتابي سترى أن هذا الأمر وحده ليس كافيًا، فمن المهم جدًّاأن تستمتع أيضًا بكل لقمة من طعامك، وعندما تشعر في أية لحظة بأن أيًّا من أوجه طعامك ليست ممتعة بالكامل، توقف عن الأكل.

عندما تركز وعيك بالكامل على عملية الأكل بأكملها عندما تأكل في كل مرة، تحدث ثلاثة أمور: الأمر الأول أنك ستأكل كميات أقل، حيث إنك ستحتاج إلى وقت أطول لتستمتع بطعامك بالكامل، وستأكل ببطء أكبر. ويعني هذا أن تصل لنقطة التخمة - الشعور بالشبع التام - ببطء أكبر وستلاحظها بسهولة أكبر، فتتوقف عن الأكل على الفور، ولن تعاني مشكلات الإفراط في تناول الطعام والتي تحدث لمن يأكلون بسرعة كبيرة ومن دون أن ينتبهوا لطعامهم.

الأمر الثاني، ستبدأ باختيار أصناف جديدة من الطعام، فمع زيادة وعيك بردة فعلك تجاه الطعام، ستجد أن ذوقك قد تغير وأصبحت تنجذب نحو أطعمة ذات تنوع أكبر من حيث النكهات والقوام، ويميل الأشخاص الذين يأكلون بسرعة إلى تناول الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الدهون والسكريات والأملاح لأن هذه النكهات تكون قوية وظاهرة ولا تحتاج إلى انتباه كبير لملاحظتها.

عندما تركز على طعامك، تبدأ نكهات الدهون النقية أو السكريات أو الأملاح تبدو لاذعة أو منفرة، وتبدأ بتجربة أطعمة مختلفة.

الأمر الثالث، أنك ستستمتع بطعامك أكثر، وبدلًا من ملاحظته على فترات متقطعة ثم الانشغال عنه، ستركز بالكامل عليه وتستفيد منه بالكامل. عندما تسمع مقطوعة موسيقية تصدح في خلفية محادثة دخلتها وأنت في مقهى مزدحم، فإنك لن تستمتع بهذه المقطوعة مثلما ستفعل إن كنت في حفل موسيقي حيث يستمع الجميع لما يُعزف بانتباه. ينطبق الأمر ذاته على الطعام: كلما زاد انتباهك، زادت متعتك. عندما تتبع القاعدة الذهبية الثالثة بالطريقة الصحيحة، ستصبح تجربة الأكل برمتها أكثر متعة.

لكي تتبع القاعدة الذهبية الثالثة بالشكل الصحيح، عليك فعل الأمرين التاليين:

1 - عندما تأكل، ركز انتباهك على الأكل، ولا تفعل أي شيء آخر. لا تشاهد التلفاز أو تقرأ كتابًا أو تتصفح الإنترنت أو تحل الكلمات المتقاطعة أو تقود السيارة أو تسير في الشارع أو تتحدث في الهاتف. عندما تأكل، كُل ولا تفعل أي شيء آخر.
2 - كُل ببطء. أعتقد أننا جميعًا تقريبًا قد اعتدنا الأكل بسرعة، ومن المهم أن نبطئ من سرعتنا قليلًا. امضغ كل لقمة من طعامك عشرين مرة - نعم، عشرين مرة، واستخدم هذا الوقت في تذوق الطعام كما لو كنت خبيرًا في النكهات، واستمتع بألوان الطعام ونكهاته بأكملها.

يساعدك الأكل ببطء على الاستمتاع بطعامك جيدًا، وإن لم تكن تستمتع به، فربما أنك لست جائعًا أو أنك تتناول الطعام غير المناسب. في كلتا الحالتين، توقف عن الأكل. عندما تتوقف عن

الأكل، توقف لبرهة من الوقت ودع جسمك يخبرك بما يريد تناوله، فمن شأن الأكل ببطء ووعي والاستمتاع بكل لقمة منه أن يزيد بشدة من متعتك، وبالتالي لن تشعر أبدًا بأنك تفتقد أي شيء.

عندما تأكل، اجلس إلى طاولة وكل من الطبق الذي أمامك، واستخدم السكين والشوكة واستمتع بكل لحظة. قد تستمتع بتناول وجبة مع العائلة أو الأصدقاء ولكن لا تتحدث في أثناء تناول الطعام. عندما تضع في فمك لقمة من الطعام، توقف ولاحظ كل ما تشعر به وتتذوقه، من شأن هذا الأمر أن يبطئ تلقائيًا من سرعة تناولك للطعام ويعزز من عادة الأكل ببطء.

قد يبدو الأمر غريبًا أنني أضع هذا القدر الكبير من الاهتمام على هذا الأمر، كما لو أن الناس لا يعون أي شيء عن الطعام. علينا أن نكون واعين في أثناء فتح الثلاجة أو علبة من الطعام المعلب. إن الجسم بارع جدًّا في أتمتة العمليات، وبالتالي يصبح من الشائع بين الناس أن يأكلوا باستخدام جزء بسيط جدًّا من وعيهم بينما تفعل الأجزاء الباقية أمورًا مختلفة تمامًا. عادة الأكل غير الواعي تلك هي ما يجعل الناس ينحرفون عن النظام الطبيعي للسيطرة على وزن الجسم في المقام الأول.

تكسر القاعدة الذهبية الثالثة عادة الأكل غير الواعي، حيث يعمل الأكل بوعي وباستمتاع على إعادة ضبط علاقتك بالطعام، كما أنه يحترم حكمة جسدك ويجعلك تستمع للإشارات التي يرسلها إليك بشأن ما تحتاج إلى أكله والكمية التي تحتاج إليها.

لذا من المهم ألا تشاهد التلفاز أو تقرأ أو تتصفح الإنترنت أو تتحدث في الهاتف أو تقود السيارة أو تتجول أو تكتب بينما تأكل. اجلس دائمًا وانتبه لطعامك حتى إن كنت تتناول وجبة خفيفة أو قطعة من

الشيكولاتة.

أتذكر ذات مرة امرأة ادعت أنها غير قادرة على التوقف عن أكل الشيكولاتة، وطلبت منها إحضار قطعة من الشيكولاتة في أثناء الجلسة، وطلبت منها أن تتناولها أمامي مع الانتباه لتجربة أكل الشيكولاتة برمتها. وجدت نفسها تأكل الشيكولاتة ببطء شديد، وقبل أن تنهي نصف قطعة الشيكولاتة كانت قد قررت أنها قد تناولت ما يكفي. لا بد من أنها تناولت المئات من هذه القطع في الماضي، ولكن كانت هذه هي المرة الأولى التي تلاحظ كل شيء بشأنها. لقد أحبت المذاق، ولكنها لم تكن راغبة في إنهاء قطعة الشيكولاتة رغم ذلك.

عندما تشعر بالشبع ، توقف عن الأكل

الشعور بالشبع، أو باستخدام المصطلح البيولوجي "التخمة"، عبارة عن إشارة طبيعية يرسلها الجسم تخبرك بأنه قد اكتفى من الطعام. لا يُدفع الأكل العاطفي بواسطة الجوع أو التخمة، بل هو عبارة عن نشاط للتغطية على المشاعر؛ لذا فإنه يجعل الناس يتجاهلون هذه الإشارات.

عندما تتوقف عن الأكل العاطفي، ستكون بحاجة إلى إعادة التواصل مع الإشارات الطبيعية لجسدك، فمن شأن اتباع القاعدة الذهبية الثالثة أن يسهل من اتباع القاعدة الذهبية الرابعة؛ حيث إن إبطاء عملية الأكل يمنحك المزيد من الوقت لملاحظة الشعور بالشبع التام.

هناك الكثير من الأسباب المختلفة لتجاهل الناس إشارات التخمة، فإن كانوا يشعرون بالتوتر أو الانشغال أو يتناولون الطعام دون انتباه، فمن السهل ألا ينتبهوا إليها، وإن كانوا يأكلون حتى يغيروا ما يشعرون به، فربما لم يكونوا جائعين من الأساس؛ لذا فإنهم يكونون قد تجاوزوا هذه الإشارات وتجاهلوها منذ اللقمة الأولى.

ربما نسي الأشخاص المعتادون على الإفراط في تناول الطعام تمامًا كيف تبدو هذه الإشارات لأنهم اعتادوا تجاهلها، حيث لا يتوقف هؤلاء الأشخاص عن الأكل حتى يشعروا بأن معدهم قد امتلأت عن آخرها أو يشعروا بألم فيها.

إن الشعور بالتخمة مهم لدرجة أن الجسم يرسل إشاراته للمخ بثلاث طرق منفصلة: الطريقة الأولى عبر إفراز هرمون معين في الدم يُطلق عليه الببتيد البنكرياسي ٧٧
(أو PYY)، والذي تزداد معدلاته في الدم في أثناء الأكل؛ حيث يخبر هذا الهرمون مخك بأن يقلل من شهيتك وأن يزيد من كفاءة امتصاص المواد الغذائية في أمعائك الدقيقة. بمعنى آخر، العملية نفسها التي تتأكد من أنها تحصل على القدر الكافي من التغذية مع تقليل رغبتك في تناول الطعام.

الإشارة الثانية هي ببتيد عصبي يُطلق عليه اسم الببتيد ١ شبيه الجلوكاجون، والذي يُفرز في مجرى الدم عندما يصل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة، وهو يقوم بالكثير من الوظائف المفيدة بما فيها شعورك بالتخمة.

إلى جانب هاتين المادتين الكيميائيتين العصبيتين، ستستجيب النهايات العصبية في جدار المعدة عندما تتمدد وترسل إشارة للمخ ليتوقف عن الأكل عبر معايرة كمية الطعام المادية التي تناولها.

ومع وجود ثلاث طرق مختلفة لإخبارنا متى حصلنا على القدر الكافي من الطعام، فمن الجلي أن هذا الأمر فائق الأهمية، فلقد أثبتت الأبحاث هذا الأمر بأكثر الطرق وضوحًا، حيث تتصل البدانة باعتلال الصحة والموت المبكر، في حين يتصل الأكل الجيد ولكن من دون إفراط بحياة طويلة وصحية.

في مدن عالمنا المعاصر المتقدم، نحصل باستمرار على المزيد من الطعام والمزيد من الفرص لتناوله بما يزيد على حاجتنا؛ لذا فإن معرفة متى علينا التوقف عن الأكل أمر على جانب كبير من الأهمية، وإن لم نُعِدْ تعلُّم هذه المهارة، فإننا نقتل أنفسنا حرفيًّا عبر تناول الكثير جدًّا من الطعام.

توقف عن الأكل بمجرد أن تعتقد أنك شبعت، ثم انتظر بضع دقائق، وإن شعرت بالجوع الحقيقي مرة أخرى بعد خمس دقائق، فكُل مجددًا، وإن لم تشعر بالجوع، فلا تأكل. الأمر في غاية البساطة.

أكثر الطرق الطبيعية للأكل

المبدأ السائد بين جميع القواعد الذهبية واحد: ثق بحكمة جسدك. وسيمكنك فعل هذا عبر الانتباه الكامل لملاحظة إشاراته. عندما تشعر بالجوع، كُل، وكُل ما يرغب فيه جسدك: هو من سيقودك عبر مفضلات المذاق. في أثناء الأكل، انتبه لما تفعل وكيفية استجابة جسدك لذلك، وتأكد من أنك تستمتع بما تتناوله من طعام. وعندما تصلك إشارات من جسدك، توقف عن الأكل. تعتبر جميع القواعد الذهبية الأربع جوانب متباينة لمساعدتك على التحرر من أفكار بعينها متعلقة بالطعام وعلى الانتباه بصورة أفضل لما يخبرك به جسدك عما يحتاج إليه من طعام.

القواعد الذهبية الأربع، هي أكثر طريقة طبيعية لتناول الطعام، فهي ما تتبعه الحيوانات البرية لتناول الطعام، وكل ما نفعله هو أننا نتعلم من جديد كيف نثق بغرائزنا. أريد منك أن تتبع هذه القواعد الأربع عن عمد كل يوم، ولن يمر وقت طويل حتى تتحول إلى عادة، ولأنها تعتبر الطريقة الطبيعية لتناول الطعام، فإنها ستزداد سهولة أكثر فأكثر وتزداد إمتاعًا أكثر فأكثر كلما اتبعتها، وسيزداد شعور جسدك بالتحسن أكثر فأكثر. ستبدأ عملية هضمك بالتحسن وستشعر بالمزيد من الحيوية والاسترخاء من قمة رأسك وحتى أخمص قدميك، وسيعني هذا الأمر بدوره أنك ستشعر بالمزيد من القوة والجاهزية للنظر بصورة مختلفة لمشاعرك والتعلم منها.

أنماط الأكل

لا يتعلق الأكل العاطفي من تعريفه بالحاجات الغذائية الحقيقية للجسم، ويتسبب في جعلك تتناول أطعمة لا يحتاج إليها جسدك، الأمر الذي يؤثر على شهيتك وتزداد فرص حدوث اضطرابات في عملية الهضم أيضًا؛ لذا على سبيل المثال، ربما عشت فترة طويلة جدًّا من دون أن تشعر بالجوع الحقيقي، أو ربما كنت تشعر بالنهم عندما تتناول وجبة خفيفة، حتى تشعر بامتلاء معدتك عن آخرها، وربما تكون قد نسيت مواعيد وجباتك الطبيعية.

جسم الإنسان منظم بطبيعته ويعمل على الوجه الأمثل عندما يسير وفق أنماط تغذية معتادة تبدأ بتزايد تدريجي في الشعور بالجوع وينتهي بالحصول على وجبة جيدة، ومن الصعب أن تحافظ على أنماط الأكل الصحية عندما يتم إدخال الطعام الزائد عشوائيًّا إلى الجسم، ويمكننا أن نستنبط، من وجود جميع أولئك البدناء في العالم أن هناك الكثير من الطعام الذي يتناوله الناس على الرغم من عدم

شعورهم بالجوع. عندما لا تكون أنماط الأكل منتظمة، تزداد أرجحية تناول الناس للوجبات الخفيفة ما يزيد من ارتباك أجهزة الجسم أكثر.

أقترح أن تجري تجربة بسيطة من أجل معرفة ما إذا كنت قادرًا على اكتشاف نظام أكل يناسب جسدك، فهناك الكثير من الطرق المختلفة لتناول الطعام جيدًا. ربما تناول ثلاث وجبات يوميًا، ولكن لا يجب أن يكون هذا العدد ثابتًا بالضرورة. على سبيل المثال، يأكل بعض الناس العديد من الوجبات الصغيرة المتتالية، في حين يأكل بعضهم الآخر وجبة واحدة كبيرة وأخرى صغيرة. يكمن السر، كما تعلمنا من القواعد الذهبية الأربع، في أن تأكل عندما تشعر بالجوع، وأن تأكل ما يرغب جسدك في تناوله، وأن تأكل بوعي، وأن تتوقف عندما تشعر بالشبع. وانظر إن كنت قادرًا على إنشاء نظام يساعدك على تحقيق هذا.

الغريب في الأمر أنه على الرغم من وجود المزيد من الخيارات أمامنا - المزيد من أصناف الطعام والمزيد من المطاعم وغيرها من منافذ بيع الطعام، أكثر من أي وقت مضى، أصبح من الأصعب أن تأكل بشكل جيد في عالمنا المعاصر. هناك عدد كبير جدًا من الخيارات، وكذلك الكثير من الشركات التي تحاول تخطي الحدود الطبيعية لنظامك المسئول عن الجوع والتخمة عبر استثارة خيالك بالصور والأفكار عن الطعام.

إن نظامنا للإشارات المسئولة عن الحاجة الحقيقية للطعام بسيط وليس شديد الوضوح، إلا إن كنت تموت جوعًا. يمكننا أن نحيا اليوم بأكمله من دون طعام وبكل سهولة، إلا أننا محاطون بالإعلانات والمطاعم وأطعمة الشوارع والمتاجر ومنافذ بيع الأطعمة السريعة والتي تحاول جميعها أن تبيع لنا الطعام باستمرار. يساعدك اتباع

القواعد الذهبية الأربع على استعادة السيطرة على طريقة أكلك، ويمنعك من أن تقع ضحية دعاية المؤسسات.

يعني تغيير أسلوب الحياة أنه من غير المعتاد أن تجلس الأسرة معًا إلى المائدة لتناول الطعام في الوقت نفسه من كل يوم، فقد أصبحت أعداد أكبر من الناس يعيشون وحدهم ويتناولون الطعام خارج المنزل عادة، كما يحاول المزيد من الناس أن يحددوا أوقات تناولهم الطعام طبقًا لجداول عمل أو دراسة أو ترفيه أو التزامات عائلية مزدحمة، لذا، فإن الوقت من اليوم حيث يمكنهم أن يتناولوا الطعام يتغير باستمرار. التقيت بأمهات خلال محاضراتي بذلن الكثير من الجهد من أجل أن يحصل أطفالهن على وجبات منتظمة وصحية؛ ولكنهن لم يتمكن من الجلوس إلى المائدة والاسترخاء وتناول الطعام بالطريقة الصحية هن أنفسهن، كما أنهن كن يلتقطن بعض الطعام من أطباق أطفالهن، وقد حصل أطفالهن على التغذية المناسبة إلا أن أنظمتهن الغذائية وأوزانهن تأثرت بشدة.

بينما تتبع هذا البرنامج، ستتناول من الطعام أقل مما سبق، ولكنك ستوليه أهمية في حياتك أكبر مما سبق. عندما تصبح كل لقمة تتناولها ممتعة، فإنها تستحق إعادة تنظيم أجزاء أخرى من حياتك لتوفير الوقت اللازم للجلوس بانتظام إلى المائدة والاستمتاع بوجباتك.

التغلب على الوهم

أشك في أن أي شيء كتبته في القسم السابق جديد عليك؛ حيث إننا نعلم جميعًا أن ما يأكله الناس وكيفية أكلهم إياه قد تغير كثيرًا، كما نعلم عن تغيرات أسلوب الحياة وزيادة معدلات البدانة في العالم المتقدم، إلا أن هناك أمرًا واحدًا غريبًا لاحظته على مئات الآلاف من

الناس الذين عملت معهم، وهو أن الكثير من زائدي الوزن يحبون التعامل مع الأمر على أنه لا دخل لهم به، ويحبون أن يتخيلوا أن الطعام الزائد الذي يأكلونه ليس على هذا الجانب الكبير من الأهمية، أو أنهم لا يأكلون وجبة خفيفة إضافية إلا من وقت لآخر، وبالتالي سيكون هناك نمط غير واعٍ وغير مختار لإفراطهم في الطعام.

على وجه الخصوص، يميل الناس إلى تقليل الأكل العاطفي للحد الأدنى لسبب بسيط، وهو أن الأكل العاطفي يعني الأكل من أجل تقليل حدة المشاعر المؤلمة أو تغيير هيئتها أو التغلب عليها، ولأننا نرغب في تجنب هذه المشاعر، فإننا لا نرغب في الانتباه كثيرًا للوسائل التي تساعدنا على تحقيق ذلك لأنها قد تلفت انتباهنا لسبب استخدامنا لها في المقام الأول. إننا نفضل أن نضلل أنفسنا، وسيساعد هذا النظام على التخلي عن هذه الأوهام بأمان.

أمر بسيط

تزداد الحياة بساطة عندما تثق بجسدك، حيث ستكتشف أنك قد تحررت من الكثير من القلق بشأن الطعام، ولن يكون هناك المزيد من عد السعرات الحرارية أو التساؤل عما إذا كان ما تتناوله سيضرك أو عن عدد السعرات الحرارية في الطعام الذي تتناوله. لا مزيد من الحوارات المطولة داخل عقلك عما إذا كان عليك أن تتناول الكعكة أو أن تطلب الحلوى أو أن تشتري بعض الفاكهة. إن كنت تشعر بجوع شديد، فاستمع إلى جسدك واكتشف ما يرغب فيه، ثم تناوله. كُل ببطء، وعندما تشعر بالشبع، توقف عن الأكل، وإن لم تكن تشعر بالجوع، فلا بأس، أمر بسيط.

ليس بسيطًا تمامًا

يبدو الأمر رائعًا، أليس كذلك؟ ما الخطأ الذي قد يقع؟ حسنًا، لقد اكتشفت في أثناء عملي مع أشخاص اتبعوا القواعد الذهبية الأربع أن الخطأ الذي حدث هو أن الكثيرين منهم قد رسخوا داخل عقولهم عادات الأكل من دون تفكير، وقد ظلوا يكررون هذه العادات لفترات طويلة لدرجة أنهم عندما حاولوا الانتباه لما يأكلون، وإن انحرف انتباههم للحظة عن الطعام، تعود العادات القديمة لتطفو على السطح من جديد ويجدون أنفسهم وقد أتوا على كل الطعام في طبقهم من دون أن يدركوا ذلك.

كان هؤلاء الأشخاص على استعداد كبير وكانت نواياهم حسنة، ولكنهم وجدوا أنفسهم يقعون ضحية الأنماط القديمة لتناول الطعام من دون وعي على الرغم من جهودهم الواعية، كما أنهم كانوا بحاجة إلى المزيد من المساعدة ومن مختلف الجهات؛ لهذا السبب، صنعت تسجيل "استمع بينما تأكل".

أريد منك أن تستخدم مقطع "استمع بينما تأكل" الصوتي المسجل على المادة الصوتية لمرة واحدة على الأقل يوميًا بينما تجلس لتناول الطعام، حيث إنها ستذكرك بالقواعد الذهبية الأربع بدقة عندما تحتاج إليها، كما أنها تشمل بعض الرسائل المفيدة أيضًا.

المزيد من المساعدة

أبحث دائمًا عن طرق لجعل التغييرات الشخصية الإيجابية أكثر سهولة وفاعلية، كما أرغب في متابعة أحدث الأبحاث والدراسات، وأبحث عن الناجحة منها بغض النظر عن طريقة نجاحها.

عثرت مؤخرًا على دراسة بدت استثنائية في البداية، حيث اكتشف بعض من علماء النفس أن من يصلون قبل تناول الطعام يأكلون

كميات أقل من الطعام، وساعدتهم الصلاة على إنقاص الوزن.

إنني على قناعة تامة بأن تديُّن كل شخص أمر يخصه وحده، إلا أن هذه الدراسة لفتت انتباهي. هل يساعد الإيمان الناس على إنقاص الوزن؟ هل يساعدك الإيمان على أن تكون نحيفًا؟ الإجابة هي لا. لم تكن الدراسة تقيم أو تستكشف إيمان الناس أو معتقداتهم، ولم تكن تُعنى بهذا حتى، فقد كانت الكميات القليلة من الطعام التي يتناولها هؤلاء الأشخاص تتعلق بفعل الصلاة ذاته.

كلمة "صلاة" في حد ذاتها تستحضر الدين في الذهن بالنسبة للكثيرين، وكثير منا يربطها مباشرة بالتدين. في واقع الأمر، هذا الأمر لا يخص إلا الشخص ذاته فيما يتعلق بعلاقته بربه ومدى إيمانه به، فلديَّ الكثير من الأصدقاء المتدينين والكثير أيضًا من الذين ليسوا على قدر كبير من التدين ولكنهم يحاولون.

الأمر باختصار أن الصلاة عبارة عن طلب المساعدة من قوى أخرى خارجة عن العقل الواعي، وأيًّا كانت القوة التي يطلبون منها المساعدة، يظل الطلب ثابتًا: افعل من فضلك أمرًا ما ليساعدني، أمرًا يتخطى قدرتي على تحقيق الأهداف وحدي.

افعل ما قد ينجح

ألقيت نظرة على دراسة الصلاة، واختبرت أفكارها الرئيسية والتي تدور حول طلب المساعدة من شيء آخر عدا العقل الواعي، واكتشفت أنها ناجحة حتى *إن لم تكن تعلم ممن تطلب المساعدة* .
وربما كانت هناك صلة حقيقية بين بعض من أنشطة أمخاخنا والتي لم نستوعبها بالكامل بعد وبين قوة أكبر منا، فكل ما أعلمه الآن أن العقل الباطن يمتلك قدرات هائلة.

إن طلبت المساعدة، قبل أن تأكل، من شخص ما أو شيء ما مختلف عن ذاتك الواعية لكي تأكل بوعي، وتستمتع بطعامك وتتوقف عندما تشعر بالشبع، ستصبح أكثر نجاحًا؛ لذا أريد منك أن تبدأ بفعل هذه الأمور من الآن فصاعدًا. عندما تأكل في كل مرة، وقبل أن تضع اللقمة الأولى في فمك، اطلب المساعدة لتأكل بوعي من شخص ما أو شيء ما مختلف عن ذاتك الواعية.

بعدما تعتاد اتباع هذا الأسلوب، ستبدأ بالحصول على المساعدة التي طلبتها بالتدريج، الأمر الذي سيساعدك بدوره على الاسترخاء، والذي بدوره سيساعدك على الأكل ببطء أكبر، ما يساعدك على الاستمتاع بطعامك أكثر وأن تتوقف عن الأكل بمجرد شعورك بالشبع والرضا. إنك بذلك تدعم دورة سليمة للاستمتاع بوقتك أكثر وامتلاك جسد نحيف وصحيح.

تجريب نهج العناق الجماعي

أما وقد اكتشفنا نهج العناق الجماعي، فدعنا نر مدى انسجام اهتماماتك مع إطار العمل هذا. فقد حان الوقت لتوليد بعض الأفكار المتعلقة بالمهن التي تجمع بين عدة اهتمامات. لذا أحضر قلمًا وورقة لنبدأ العصف الذهني!

أعد قائمة باهتماماتك الرئيسية

اكتب كل اهتمام وهواية ومهارة وفضول يمكن أن تفكر فيه، سواء في الماضي أو الحاضر. ولا تفرض رقابة على نفسك. فلا يهم ما إذا كنت لا تمارس حاليًا النشاط أو إذا كان اهتمامًا سخيفًا أو عابرًا. فمجرد إنجاز تمارين كهذه تميل إلى التقليل من إنجازاتك؛ لذا حاول الالتزام بهذه القاعدة: إذا تساءلت في أية مرحلة خلال هذا التمرين عن إضافة شيء من عدمه، أضفه إلى قائمتك.

اشطب على اهتماماتك "الميتة" - الأشياء التي لا ترغب في ممارستها مرة أخرى. وضع نجمة أمام الأشياء التي تبدو مثيرة لك في الفترة الحالية.

أنشئ مجموعات فرعية

من المحتمل أن يكون هناك بعض من الاهتمامات المتجمعة معًا بصورة طبيعية أكثر من اهتمامات أخرى. في صفحة جديدة اجمع معًا هذه الاهتمامات المتشابهة وأعطها أسماء. على سبيل المثال، يمكن للسير على الأقدام وركوب الدراجات والتخييم أن تندرج معًا تحت عنوان "مغامرات الهواء الطلق". ويمكن للتصوير الفوتوغرافي والرسم والطباعة والحياكة أن تندرج معًا تحت عنوان "الفن" أو "التعبير الإبداعي". ويمكن للدراسات الدولية والسفر والنشاط الحقوقي أن تندرج تحت اسم "السياسة" أو "العدالة الاجتماعية". لا تنشغل باختيار العناوين المثالية؛ فليست هناك حاجة لأن تكون أسماء المجموعة والمجموعات الفرعية مثالية لهذا التمرين لكي يكون مفيدًا.

أقرن معًا المجموعات الفرعية والاهتمامات الفردية

ماذا ستجد من نقاط التقاطع بين الأشياء المتنوعة والمجموعات الفرعية على قائمتك؟ لا بأس إذا كانت اهتماماتك تبدو غير مترابطة. اقرنها معًا وارصد نوعية الأفكار المهنية المبتكرة أو الغريبة التي يمكن أن تأتي بها. الاقتصاد الأنثروبولوجي؟ علم البيئة الموسيقي؟ لم لا؟ هل هناك أية مجالات موجودة من قبل في هذه التقاطعات؟

أجرِ بحثًا على المجالات التي أقرنتها معًا لترى ما إذا كان هناك أية مجالات توجد في نقاط التقاطع هذه. أمثلة: الذكاء الاصطناعي، كما ذكرنا من قبل، مزيج من علم النفس والفلسفة والتكنولوجيا وعلم الأعصاب وعلوم الكمبيوتر والرياضيات وعلم الروبوتات والتعرف على الأنماط والتصوير المرئي وتعلم الآلة. وتنطوي صناعة الأفلام على السرد والكتابة والتصوير الفوتوغرافي والتصميم والموسيقى والتخطيط وما إلى ذلك. والأخلاقيات البيولوجية مجال يوجد في نقطة التقاطع بين الصحة والسياسة والقانون والفلسفة.

أين يكون الأشخاص متعددو القدرات داخل كل مجال؟

لكل مجموعة فرعية، أجرِ بعض البحث لترى ما إذا كان هناك أية تخصصات متعددة المجالات داخل القطاع. مثال: تصميم الملابس ذات أغراض الاستخدام المحددة فرع من التصميم يضم التصميم والفن وعلم البيئة والكيمياء والهندسة والعلوم الاجتماعية. فهو يضم صناعة الملابس التي تلبي غرضًا إضافيًا، بدءًا من مساعدة ذوي الاحتياجات الخاصة إلى إبقاء رواد الفضاء آمنين في الفضاء.

ابحث عن الشركات ذات التفكير المطلق

هل لديك علم بأية شركات تشتهر بالمعاملة الحسنة لموظفيها وإعطائهم الكثير من الحرية؟ أجرِ بعض البحث ودوّن ما تأتي به. انتبه للكلمات التي تستدعي الأشخاص متعددي القدرات مثل *إبداعي ومتعدد التخصصات وقابل للتكيف*.

ابتكر بعض أفكار العمل الهجينة

ما أفكار العمل التي ستسمح لك بالجمع بين اهتماماتك؟ أمثلة: مقهى يضم مساحة عمل مشتركة، وعيادة صحة جماعية.

هل يمكن أن تجلب معرفة أو مهارات من أحد الاهتمامات إلى جمهور يتعلق باهتمام آخر من اهتماماتك؟

قد تندهش عندما تجد أن مهاراتك في أحد المجالات قد تكون مفيدة لمجموعة مختلفة تمامًا. حاول أن تملأ الفراغات:

> أنا أحب الاقترانات المضحكة التي تنتج عن هذا التمرين، مثل "الغوص تحت الماء لهواة التاريخ" أو "فصول الارتجال لفرق الشركات". أحبهما أكثر؛ لأن هاتين الخدمتين موجودتان في الحياة الحقيقية. ومن المحتمل أن تتوصل إلى بعض الاقترانات غير المستمرة، لكن لا تشوه فكرة العمل على الفور لمجرد أنها تبدو غير تقليدية قليلًا. هل ستكون معرفتك الاستشارية مفيدة للمنظمات غير الربحية؟ هل يمكنك استخدام خبراتك في البرمجة لإنشاء تطبيق جدولة عبر الإنترنت لمعلمي الموسيقى؟

اجمع بينها

في ورقة جديدة، عد قائمة بكل الأفكار المهنية التي تجمع بين عدة اهتمامات والتي تولدت خلال هذه التمارين.

تحقق من وجود المال والتنوع

قارن كلًا من الأفكار المهنية التي أتيت بها في إجاباتك من التمارين الموجودة في الفصل ٣. ولكل مهنة، سل:

- هل هذه المهنة متماشية مع شكل أو أكثر من أشكال لماذا الخاصة بي؟
- هل هناك جمهور سيدفع مقابل الخدمة التي تقدمها هذه المهنة؟
- هل ستوفر لي هذه المهنة تنوعًا كافيًا (ولكن ليس أكثر من اللازم)؟
- هل تتماشى هذه المهنة مع يومي المثالي؟

> من الواضح أنه من الصعب تخمين راتب وظيفة معينة أو ربحية فكرة عمل. إذا كانت هناك مهنة يبدو أنها لا تتناسب مع هيكل يومك المثالي أو لا تتماشى بسهولة مع لماذا الخاصة بك، فهذا لا يعني أن عليك استبعادها على الفور؛ فقد تهاجأ بمدى فاعليتها على أرض الواقع. ومن الممكن دائمًا أن تسير فكرتك عن اليوم المثالي. هنا يكمن الاختلاف بين معرفة نفسك / التخطيط من ناحية، والتكهن التجريبية من ناحية أخرى. لا يمكننا أن نعرف الكثير من خلال إجراء تمرين نظري. لن نعرف حقًا ما إذا كانت المهنة مناسبة لك حتى نبدأ استكشافها. فإذا كانت هناك مهنة أو أكثر من بين قائمتك تستدعيك حقًا، فهذا سبب كافٍ للنظر فيها. ولكن ضع الأسئلة أعلاه في الاعتبار في أثناء إجرائك للتجربة، وعد إليها عندما يكون لديك المزيد من المعلومات، وفي وضع أفضل للإجابة عنها بدقة.

اتخاذ إجراء

إذا كنت متحمسًا لمسيرة مهنية قائمة على نهج العناق الجماعي، فحدد ثلاث خطوات صغيرة يمكنك أن تأخذها هذا الأسبوع للبدء. إنها خطوات شخصية، وتعتمد كلها على موقفك وطبيعة أفكارك، لكن إليك بعض الأمثلة الممكنة:

- اتصل بشخص يعمل في أحد المجالات ذات التخصصات المتعددة التي حددتها لترى ما إذا كان يرغب في الإجابة عن بعض من أسئلتك.
- ابدأ بكتابة خطاب تقديمي لإحدى الشركات التي اكتشفت أنها تناسب الشخصيات متعددة القدرات.
- أجرِ بحثًا في السوق عن إحدى أفكار العمل الهجينة الخاصة بك. هل هناك جمهور لهذا المنتج أو هذه الخدمة؟

متتبع النجاح: الطعام

توصلت الأبحاث النفسية إلى أن ما يمكن قياسه يمكن إتمامه، كما أنه من الجيد أيضًا أن تكون قادرًا على العودة إلى سجل ما سجلت فيه نشاطاتك لترى مدى التقدم الذي أحرزته؛ لذا أريد منك أن تستخدم مراقب النجاح في نهاية هذا الكتاب لمتابعة اتباع القواعد الذهبية الأربع.

قناة محبي الكتب على التليجرام

دوِّن تقدمك في متتبع النجاح يوميًّا طوال ثمانية وعشرين يومًا.

الفصل الرابع: الحرية العاطفية

الحرية العاطفية

بحلول نهاية هذا الفصل، ستكون قد امتلكت طريقة جديدة تمامًا لفهم مشاعرك وستكون قادرًا على تحويل أي شعور، بغض النظر عن مدى إرباكه لك، سواء كان صعبًا أو متحديًا، إلى قوة إيجابية في حياتك. إن كنت متشككًا أو تشعر بالإحباط أو تشعر بأن الحياة قد قست عليك، فقد تواجه صعوبة في تصديق هذا الأمر، ولكني أطلب منك أن تحتملني وتواصل القراءة.

أود أن أبدأ بأن أقدم لك تمرينًا بالغ القوة استخدمته لسنوات عدة، والذي يساعد على جذب انتباهك بسرعة إلى جسدك، وأيًّا كان ما يحدث أو ما تشعر به، إنه طريقة للتوقف وتنشيط نفسك من جديد.

يجعلك هذا التمرين تشعر بشعور رائع، كما أن له استخدامًا خاصًّا في هذا السياق، حيث يمكنِّك من إبطاء خبراتك العاطفية ويجعلك تفهم ما تشعر به، فإن كانت هناك مشاعر تتشابك وقد تم كبتها عبر الأكل العاطفي، فقد يكون من الصعب فك التشابك فيما بينها في البداية.

يساعدك هذا التمرين على تخليص انتباهك من المشتتات، ويبطئ من عواطفك بحيث تتمكن من تصنيفها كل على حدة، وبهذه الطريقـة سيمنحك أساسًا آمنًا تمامًا من أجل التغيير العاطفي الإيجابي.

وأخيرًا، يعتبر هذا التمرين بسيطًا جدًّا، ويمكنك ممارسته في أي مكان. يمكنك ممارسته بينما تجلس بهدوء في المنزل، أو يمكنك ممارسته في حافلة مزدحمة أو على متن القطار أو في غرفة انتظار،

ولن يتمكن أحد ممن حولك من اكتشاف أنك تمارسه من الأساس.

اكتشف بعض الأشخاص أنهم قادرون على ممارسته بسهولة بعد قراءته لمرة واحدة فحسب، في حين يفضل بعضهم الآخر حمل دليل إرشادي معهم خلال ممارسة التمرين؛ لذا، سجله على أسطوانة مدمجة يمكنك الاستماع إليها في أي مكان، والآن اقرأ التعليمات حتى تعلم ما عليك فعله، ثم شغل الأسطوانة واسترخ ودعني أساعدك.

اشعر بالتحسن

سأريك كيف يمكنك أن تشعر بالتحسن، وكيف تكون مرتاحًا في التعامل مع مشاعرك وكيفية استخدامها من أجل إثراء حياتك، فعبر إعادة تنظيم استخدامك لمشاعرك، ستتمكن من تغيير علاقتك بالحياة، وبالتالي، أيًّا ما قد يحدث، فستكون مشاعرك دليلك نحو الشعور بالإنجاز في كلا العالمين الخارجي والداخلي فيما يتعلق بمشاعرك وعلاقاتك. إن أقل المناطق تقدمًا على وجه الأرض ليست غابات الأمازون أو القارة القطبية الجنوبية ولا قاع المحيط، بل قلب الإنسان، حيث ستكون مشاعرك هي السبل التي تؤدي إلى مناطق جديدة داخل قلبك.

يبدو هذا الأمر رائعًا، أليس كذلك؟ ولكنه قد لا يبدو واقعيًا، فبالنسبة لأغلبنا، وفي أغلب الأحيان، قد لا تبدو المشاعر مثيرة أو مفيدة بهذه الدرجة. إننا فرحون أو محبطون أو نشعر بالملل، أو نشعر بالقليل من المرح، أو نعود للعمل. هذا هو ما في الأمر، أليس كذلك؟ حسنًا، ربما كان الأمر كذلك... ولكنه قد يكون أكثر إثارة للشعور بالرضا، وقد يبدو غريبًا أن الطريق المؤدي لشعور أكبر بالإنجاز يمر مباشرة عبر المشاعر التي نعتقد أننا لا نريدها.

العواطف

ما العواطف؟ العواطف في أبسط تعريفاتها عبارة عن إشارات أو رسائل؛ حيث إن الخوف يحمينا؛ فهو الذي يمنعك من عبور طريق مزدحم بالسيارات حتى تتوقف السيارات. وتدفعك الرغبة، على سبيل المثال، لأن تطلب ما تريد، كما أن الغضب يدافع عنك، فإن تم الاعتداء على حقوقك، يملؤك بالطاقة لتقف للدفاع عن نفسك وعما

تؤمن به، والفرح يكافئك، عندما تحقق ما ترغب فيه، يجعلك الفرح تقدر ما تمكنت من تحقيقه، وعندما تشعر بالسلام الداخلي، يجعلك هذا تقدر ما منحتك إياه الحياة.

ولكن هناك أمورًا تتعلق بالعواطف أكثر من تلك الرسائل؛ حيث إن العواطف جزء من ذكائنا، وتنشأ العواطف عندما تمس تجاربنا أهم حاجاتنا وقيمنا ومعتقداتنا الشخصية. وبذا تكون أكثر أجزاء حياتنا أهمية لأنها تكشف وتعكس أكثر الأمور التي نقدرها. عندما نعمل بالصورة الصحيحة مع عواطفنا، فإنها سترشدنا أفضل نحو تطوير هـذه القيم ونحـو تحقيق أعمـق طموحـاتنا. إن فحصـنا عواطفنـا سيمكننا بسهولة أن نكتشف عالمًا غنيًّا بالمعاني. دعني أُرِكَ ما أعنيه.

"كل شيء"

كنت أعمل مع امرأة تشعر بالاكتئاب وزيادة الوزن، وطلبت منها أن تقضي بعض الوقت لتعير انتباهها لما تشعر به.

قالت: "لا، لا أريد أن أفعل ذلك. لقد فعلت هذا الأمر مرارًا من قبل؛ ولهذا السبب أفرط في تناول الطعام".

تطلب الأمر مني بعض الجهد لإقناعها بالموافقة.

قالت في نهاية المطاف: "حسنًا، أعلم ما أشعر به. أنا أشعر بالسوء".

سألتها أي نوع من السوء.

قالت: "فقط شعور سيئ".

طلبت منها أن تكون أكثر تحديدًا. هل هناك شعور بعينه يمكنها أن تذكره؟

قالت: "الاكتئاب".

سألتها: "هل تعلمين ما يجعلك تشعرين بالاكتئاب؟".

قالت: "كل شيء".

قلت: "كيف أن كل شيء يجعلك تشعرين بالاكتئاب؟".

قالت: "كل شيء".

قلت: "حسنًا، أنا أنظر إلى جانبي من كل شيء وقد أحببته. ماذا عن جانبك من كل شيء والذي يجعلك تشعرين بالاكتئاب؟".

قالت: "لا يمكنني فعل أي شيء بشأنه".

قلت: "أنت تفضلين فعل أمر ما إذن...".

قالت: "نعم، ولكني لا أعلم ما عليّ فعله. أشعر كأنني لم أحقق أي شيء في حياتي وفات أوان البدء الآن".

قلت: "أنت ترغبين في تحقيق أمر ما أيضًا... ما الذي ترغبين في تحقيقه؟".

قالت: "أريد أن أكون سعيدة".

قلت: "وما نوع الإنجاز الذي سيجعلك سعيدة؟".

قالت: "حسنًا، قد تكون بداية جيدة إن تمكنت من الحفاظ على علاقة".

قلت: "هل سيجعلك هذا سعيدة؟".

قالت: "بالطبع سيفعل".

قلت: "رائع. حسنًا، هل يمكنك أن تذكري لي مثالًا على أمر محدد إن حدث في تلك العلاقة سيجعلك سعيدة؟".

قالت: "أريد أن أذهب إلى مطعم مع زوجي، وأجعله يهتم بي حتى أشعر بالرضا عن نفسي".

قلت: "حسنًا، دعيني أر إن كنت قادرًا على تلخيص الأمر. أنت ترغبين في تحقيق إنجاز ما، والذي يشمل قضاء الوقت مع شخص يهتم بك، وهذا يعني أنك بحاجة لبعض الصحبة وترغبين في أن تشعري بالرضا عن نفسك، كما أثق بأنك ترغبين في الكثير من الأمور الأخرى أيضًا، هل ما قلت صحيح؟".

قالت: "نعم".

قلت: "رائع، هنا والآن، ما أقل فعل ملحوظ يمكنك الإقدام عليه، ويساعدك على المضي قدمًا نحو تحقيق أي من هذه الرغبات؟".

بعد مناقشة قصيرة، قررت أن تلتقي بإحدى صديقاتها على الغداء. لم تكن صديقة حميمة، ولكنها كانت خطوة نحو تحقيق هذا الأمر؛ لأنها أخرجتها من المنزل وجعلتها تلتقي شخصًا ما.

عندما التقيتها في وقت لاحق من ذلك الأسبوع، رأيت أنها أصبحت أكثر حيوية وحماسة، وسألتها عما حدث في أثناء الغداء.

قالت: "لقد كان رائعًا. أحضرت صديقتي حاسبها المحمول وأعدت لي حسابًا على موقع للتعارف، وحصلت على صداقة جديدة في نهاية الأسبوع".

لا تسير الأمور بهذه السرعة مع الجميع، ولكن القصة تظهر ما حدث

مع هذه المرأة عندما استمعت لمشاعرها وتصرفت طبقًا لأهدافها الإيجابية.

مقاربة جديدة

لم يعتد الكثير من الناس ملاحظة العواطف الصعبة بهذه الطريقة، ويميل أغلبنا للاعتقاد بأننا بحاجة للمزيد من العواطف الجيدة، وأننا نحتاج إلى تجنب العواطف غير المريحة. قد يبدو هذا الأمر منطقيًا، ولكنه ينطوي على مشكلة كبيرة؛ فلأننا لا نرغب في الانتباه للمشاعر غير المريحة، نفشل في بعض الأحيان في فهم الرسالة المقصودة بها.

قد يشبه الأمر ما يلي، تخيل أنك مدير إحدى الشركات الكبيرة، ويرسل لك الناس الرسائل طوال اليوم، حيث تصلك الأخبار السارة في أظرف ذهبية، وتصلك الأخبار السيئة في أظرف سوداء. في البداية كانت نصف الأظرف ذهبية والنصف الآخر سوداء. تعجبك الأظرف الذهبية فتفتحها وترد عليها، ولكنك لا تحب الأظرف السوداء، فلا تفتحها وتعيدها لمن أرسلها. وبعد فترة، تصلك المزيد من الأظرف السوداء لأنه قد أعيد إرسالها لك، كما زادت الأمور سوءًا لأنك لم ترد على الرسائل السابقة، ويقل عدد الأظرف الذهبية. إن رفضنا الأظرف بناءً على لونها، فستفوتنا نصف الرسائل المرسلة من عواطفنا، ويمكنك أن ترى إلى أين تتجه الأمور - إن الأمر لا يتعلق بالأظرف، بل بالرسائل في داخلها. إن لم تحصل على رسائل العواطف غير المريحة، فستفوتنا إرشاداتها وما تحمله لنا من فائدة.

إننا لسنا بحاجة إلى ملاحظة العواطف" الجيدة" أو تجنب العواطف "السيئة"، فعندما نتعلم من جميع عواطفنا سترشدنا تلقائيًا نحو حياة أكثر ثراءً وشعورًا بالرضا.

عادة عندما يأتي إليّ الناس بسبب شعورهم بالسوء، فإنهم يأتون وهم يشعرون بالارتباك والحيرة أيضًا؛ حيث إنهم لا يحبون ما يجري في حياتهم، ولكنهم لا يعلمون إلى من يلجئون.

اكتشفت وجود خمسة أسئلة يمكننا طرحها تحمل تأثيرًا إعجازيًّا. لا يجب بالضرورة أن يجيب عنها الناس جميعها أو حتى بطريقة صحيحة، بل كل ما عليهم فعله هو المحاولة الصادقة للإجابة عنها. طلب من بعض الأشخاص في بعض الأحيان أن يخمنوا الإجابة أولًا، وقد عملنا على هذا، وبعد وقت قليل، اكتشفنا أن تخميناتهم كانت دقيقة أو قريبة من الدقة وحصلنا على معلومات كافية للاستمرار.

الأسئلة الخمسة

إن شعرت بعواطف بدت صعبة بشكل ما، فاطرح على نفسك الأسئلة الخمسة التالية، وتصلح هذه الأسئلة لجميع العواطف دون استثناء - سواء كانت سارة أو غير مريحة - إلا أن الناس يستخدمونها في الأساس مع العواطف المؤلمة لأنهم يرغبون في تغييرها. إن كانت العواطف مؤلمة جدًا، يمكنك أن تبطئ الأمور من حولك عبر استخدام تمرين الهدوء الفوري السابق.

كل ما عليك هو طرح الأسئلة ومحاولة الإجابة عنها بأفضل إجابة ممكنة. قد تبدو الإجابة واضحة جدًا في بعض الأحيان، وقد تكون مربكة في أحيان أخرى. في نهاية المطاف، يتبين لنا، أن كل هذا لا يهم، فكل ما نحاول فعله هنا هو الإجابة عن هذه الأسئلة بأفضل إجابة ممكنة، وكلما زاد ما يتكشف لنا، ازدادت إجاباتنا صحة. فيما يلي الأسئلة المذكورة:

١. ما الذي يثير هذه العواطف؟

٢. ما *الاعتقاد* أو *الحكم* الذي تتضمنه هذه العواطف؟

٣. ما *الحاجة* أو *الاهتمام* الذي تنطوي عليه هذه العواطف؟

٤. ما *الهدف الإيجابي* الذي تحمله هذه العواطف؟

٥. ما *الفعل العملي الأول* الذي يمكنني الإقدام عليه الآن من أجل تحقيق الهدف الإيجابي؟

كيف تعمل هذه الأسئلة؟

دعني أوضح لك كيفية عمل هذه الأسئلة بمثال بسيط جدًا. أنا جالس في مقهى أكتب وتقف حافلة في الخارج، ويظل محركها دائرًا بصوت عالٍ. أشعر بالضيق، وأطرح الأسئلة الخمسة.

السؤال ١: ما الذي أثار هذا الشعور؟
الإجابة ١: *هذا الشعور ردة فعل على الضوضاء.*
السؤال ٢: ما الاعتقاد أو الحكم؟
الإجابة٢: *أعتقد أن الضوضاء مزعجة.*
السؤال ٣: ما الذي أحتاج إليه؟
الإجابة ٣: *أحتاج إلى بعض الهدوء للتركيز على ما أكتبه.*
السؤال ٤: ما الهدف الإيجابي لهذه العواطف؟
الإجابة ٤: *الهدف الإيجابي من الضيق هو إعادة تحديد مستوى الهدوء الذي أرغب فيه.*
السؤال ٥: ما الفعل العملي الأول الذي يمكنني الإقدام عليه؟
الإجابة ٥: *يمكنني الذهاب إلى مقهى آخر - أو قد أطلب من السائق أن يطفئ المحرك.*

هذا النوع من الأمور معتاد جدًّا لدرجة أنك ربما قمت بالأفعال ذاتها آلاف المرات خلال حياتك، ولكنك لم تكن بحاجة للتفكير في كل سؤال على حدة، بل ربما أنك قفزت مباشرة إلى الإجابة الخامسة. يكمن السر هنا في إدراك أنه مهما بدت المشاعر محيرة أو غير مريحة، يمكنك أن تطرح الأسئلة الخمسة ذاتها وتستخدمها من أجل الكشف عن معنى العاطفة، حتى إن كانت كئيبة ومن دون معنى على غرار: "أشعر بالسوء".

إن أعدت قراءة المحادثة مع المرأة زائدة الوزن والتي تشعر بالاكتئاب في وقت سابق من هذا الفصل، فسيمكنك أن ترى، بشكل أو بآخر، أن الأسئلة الخمسة جميعها موجودة في تلك المحادثة. نضطر في بعض الأحيان إلى طرح هذه الأسئلة على أنفسنا عدة مرات حتى تتضح إجاباتها، ولكن إن واصلت طرحها، فستحصل على الإجابات التي تحتاج إليها.

فيما يلي مثال آخر، في صباح أحد الأيام المشرقة، أقود سيارتي على الطريق، وأفكر في نفسي في مدى جمال اليوم، ولكني أشعر فجأة بتقلص في ضفيرتي الشمسية، ولا يوجد حولي ما قد يسبب هذا التقلص، ثم أطرح على نفسي الأسئلة الخمسة فأدرك أني غادرت المنزل مسرعًا وكانت زوجتي تحاول التحدث معي ولكني لم أعرها اهتمامًا. وأشعر بهذا التقلص الآن لأني أعتقد أنه كان يجب عليّ أن

أوفر بعض الوقت للاستماع لها. ما الحاجة التي يتضمنها هذا الشعور؟ إنها حاجتي لعلاقة حب، والهدف الإيجابي هو حماية هذه العلاقة، والفعل العملي الذي يمكنني الإقدام عليه هو أن أوفر الوقت للاستماع لها. هذا التقلص يذكرني بما أقدره. عندما أقرر أن أوفر الوقت لها، سيزول هذا التقلص.

اسأل فحسب

خلال حياتنا بأكملها تقريبًا، تنتابنا العواطف ونتصرف طبقًا لها بسرعة كبيرة، ولا نلاحظ مدى عملها بكفاءة من أجل صالحنا؛ ولكنها في بعض الأحيان، قد تبدو محيرة ومؤلمة، وحينها نشعر بأن عواطفنا هي المشكلة. في واقع الأمر، إنها لا تزال تعمل لصالحنا، ولكن، إما أننا لا نفهمها أو أنها تنطوي على معتقدات أو أحكام غير مناسبة للوضع الحالي. في مثل هذه الحالات، تساعدنا الأسئلة الخمسة على فهم عواطفنا واستخدامها. عندما نشعر بأحد العواطف بقوة، يصبح من السهل أن نعتقد أننا نعلم الإجابات بالفعل، ولكن هذا هو الوقت بالذات الذي نحتاج فيه إلى تقييم الوضع. لا يمكننا أن نعلم مقدمًا أي الأسئلة ستثبت فائدتها؛ لذا اعتد طرحها جميعها - إنك لا تعلم أيها سيفيدك أكثر.

قد يبدو الأمر في بعض الأحيان كأنك غير قادر على إجابة السؤال الأول، ولا يمكننا أن نكتشف ما استثار عواطفنا، ولكننا نشعر بها، وفي بعض الأحيان قد لا يبدو المثير منطقيًا.

إن لم تكن قادرًا على الإجابة عن السؤال الأول أو أن الإجابة عنه ليست منطقية، فهناك فرصة كبيرة جدًّا أن العواطف التي تشعر بها تعود إلى الماضي. والآن، بعدما توقفت عن الأكل العاطفي، يتم التنفيس عن صدى العواطف التي كانت تسحقك بالتدريج، ومع

معالجة كل منها على حدة، تزداد حالتك تحسنًا.

إن لم تكن تعلم الإجابة عن السؤال الأول، فواصل طرح بقية الأسئلة، وإن لم تكن واثقًا بالإجابات، فحاول التوصل إلى أفضل التخمينات، ولا يجب عليك أن تجيب عنها جميعها بالشكل الصحيح على الفور. بينما تضطر إلى اكتشاف الهدف الإيجابي والفعل العملي لتحقيقه، فمن المرجح أن تدرك المزيد عن الشعور في أثناء تغيره طبقًا لأفعالك، وكل ما عليك فعله هو أن تبذل قصارى جهدك وأن تطرح الأسئلة الخمسة مرارًا وتكرارًا، بالتدريج، وكل على حدة، وستوصل لك العواطف التي تكشفها رسائلها وترشدك نحو شعورك الشخصي بالرضا.

هل لا تزال موافقًا؟

قد تكون المشاعر مربكة، وقد تكون ضارة عندما تكون المعتقدات أو الأحكام التي تنطوي عليها زائفة أو قديمة. يمكّننا السؤال الثاني من اكتشاف إذا ما كنا لا نزال نوافق على المعتقدات التي تنطوي عليها عواطفنا، وفيما يلي مثال على ذلك، فلقد عملت مع رجل أخبرني بأنه تجنب دائمًا محاولة التقرب من النساء الجذابات. إنه قادر على التعامل جيدًا مع النساء، ولكن بمجرد أن يحاول أن يطلب منهن الخروج معه، يتغلب عليه الخجل. من الجلي أن ما يثير الحجل في نفسه التفكير في طلب الخروج معه منهن. طرحت عليه السؤال الثاني عن الاعتقاد الذي ينطوي عليه هذا الشعور. وكان الاعتقاد أنه قد يسبب الإحراج لنفسه، وهذه عاطفة أخرى؛ لذا، سألته عن الاعتقاد الذي ينطوي عليه الإحراج، ولكنه لم يتمكن من الإجابة في البداية، ثم أدرك أن الاعتقاد كان أنه قد يُرفض، وأن الألم المصاحب للرفض قد يكون فوق قدرته على الاحتمال. سألته عما إذا كان هذا

الأمر ينطبق على اليوم، ولكنه أجاب بـ لا. كان أكثر شجاعة مما سبق، فقد كان الاعتقاد المصاحب للشعور يرجع إلى مرحلة طفولته، والآن عندما طرح على نفسه السؤال بعدما أصبح بالغًا، أدرك أنه أصبح يتمتع بالكثير من الثقة وأن الأمر لم يعد يزعجه، ولقد مكنه السؤال من تحديث ما يشعر به، فسألته عما يشعر به تجاه طلب النساء الخروج معه، فقال: "قد يسبب لي بعض العصبية، ولكن بطريقة جيدة".

لقد كانت معتقداته قديمة، وبمجرد أن أدرك هذا الأمر، اختفت على الفور. في أحيان أخرى، نكتشف أن المعتقدات تشمل بعض التوقعات عن أنفسنا. هناك نصيحة مفيدة جدًّا يمكنني تقديمها لك الآن. ابحث عن كلمات "يجب" أو يجدر"، حيث إن الأحكام عادة ما تشمل هذه الكلمات - كما هي الحال "كان يجدر بي أن أكون ممتنًّا" أو "كان يجب أن أدرك هذا". تشير كل كلمة "يجب" أو "يجدر" إلى قاعدة أو معيار أو سلطة توجد في مكان ما خارجك. يستحق الأمر البحث بدقة عما إذا كنت لا تزال تتفق مع هذه القاعدة أو المعيار أو السلطة. في بعض الأحيان لا تفعل، وعندما تكتشف أنك لا تتفق معها، ستتحرر عاطفة جديدة قائمة على ما يوجد في قلبك وتظهر جلية.

الكشف عن العواطف

يمكننا أن نفهم العالم من حولنا عبر المشاعر، ولا يعني هذا أن كل ما نشعر به يمنحنا أفكارًا جيدة، ولا يعني أيضًا أنه يجب علينا أن نفهم الأمور دائمًا بالشكل الصحيح. في بعض الأحيان تكون المشاعر كاشفة، وفي أحيان أخرى تكون مضللة، ولكنها دائمًا ما تكون ذات مغزى. في بعض الأحيان تقوم عواطفنا على أحكام لا تمت لنا بصلة. على سبيل المثال، يمتلك الكثير منا عواطف تعتمد على معتقدات

ورثناها عن آبائنا دون وعي منا. عندما نطرح الأسئلة الخمسة، تنكشف هذه المعتقدات أو الأحكام، ولأننا أحضرناها إلى عقلنا الواعي أصبحنا قادرين على فحصها، وإن اكتشفنا أننا لم نعد نوافق على هذه المعتقدات والأحكام التي كانت مدفونة في عواطفنا، يصبح بإمكاننا أن نتخلص منها.

أحب أن أنظر لكل عاطفة على أنها رزمة من المعاني التي تحتاج للكشف عنها، وعبر طرح الأسئلة الخمسة، فإنك تكشف عن معنى كل طبقة منها على حدة. بغض النظر عن مدى التعقيد الذي قد تبدو عليه العواطف، هناك دائمًا طريق نحو الوضوح. في بعض الأحيان، مثل حالة الخجل، عندما ينكشف الاعتقاد أو الحكم، نجد أن هناك شعورًا آخر خلفه ينكشف. قد يتكرر الأمر كثيرًا في بعض الأحيان، حتى نصل إلى حالة من الهدوء والفهم الكاملين.

التعامل مع عواطفنا يجعلنا كاملين

مع تطويرنا لقدراتنا العاطفية، سيمكننا فهم أنفسنا في العالم بصورة أفضل، ومثلما يمكننا تعلم كيفية التفكير بصورة أفضل، يمكننا أن نتعلم كيف نشعر بشعور أفضل. تبدو عواطفنا كأنها أحاسيس أخرى: عبر الانتباه لها عن كثب، يمكننا أن نشعر بالعالم من حولنا ونعيه بعمق أكبر.

ما يزيد على ذلك، أن عواطفنا تقودنا إلى فهم أعمق لأنفسنا، ومع اكتشافنا كلًّا من هذه العواطف، فإنها تتغير وترينا أمورًا جديدة، ومع فهمنا هذه العواطف، يترك كل منها القليل من الفهم المتبقي الذي يغيرنا وتصبح حياتنا أكثر ثراءً.

إن تجاهلنا أيًّا من تلك المشاعر، فسيعود إلينا مرة أخرى حتى ننتبه

إليه، ولا يعني هذا أنه يجب أن تتحكم في هذه المشاعر، بل يعني أن أوليها انتباهي. على سبيل المثال، بمجرد أن قررت مساعدة أحد الأصدقاء في شركته الجديدة، رأيت أنها فكرة سديدة وقد تنجح، وكنت أشعر بالخوف عليها قليلًا، ولكني نحيت هذا الشعور جانبًا، فقد كنت أرغب في التركيز على النجاح وليس الخوف. تطلبت الشركة الكثير من وقتي وانتباهي، ولكنها لم تنجح. وعندما أتذكر الأمر، أرى أن خوفي كان يحمل رسالة ما. كنت أعتقد أن الشركة فكرة سديدة، ولكني لم أكن شغوفًا بها، وكان خوفي يحاول حمايتي؛ لأنه على المستوى الشعوري كان حكمي يقول إنني لم أكن أهتم بالفكرة بالدرجة الكافية.

من شأن كل فهم عاطفي جديد أن يؤثر على قيمنا ويطورها، ويمكننا رؤية هذا الأمر في الأطفال بينما ينتقلون بالتدريج من تلبية حاجاتهم الخاصة إلى تعلم قيم الحب والصداقة مع الآخرين. ومع دخولنا سن البلوغ، يستمر تعلمنا العاطفي، وكلما زاد ما نتعلمه من عواطفنا، زادت الحكمة والإرشاد اللذان يصلاننا من هذه العواطف من أجل تمكيننا من اتخاذ القرارات في المستقبل.

تفحص الواقع

قد تفكر الآن: "مهلًا، إن كانت المشاعر رائعة، وتحمل رسائل مفيدة ما يجعلنا نتواصل مع أنفسنا الحقيقية، وتساعدنا على الوصول إلى كامل قدراتنا، لم إذن يقضي الكثير منا كل ذلك الوقت في محاولة تجنبها؟ ولم لا تبدو الكثير من هذه المشاعر مريحة؟ ما الرسائل الرائعة التي قد تصلنا عبر شعورنا بالملل أو الوحدة أو الاستياء؟".

هناك بعض المشاعر الحزينة المناسبة تمامًا. إن مات شخص مقرب إليك، فمن الصحيح أن نشعر بالحزن؛ حيث إن الشعور بالحزن يجعلنا

نقر بقيمتهم لدينا ويساعدنا، بالتدريج، على تقبل خسارتنا، ولكل من الحزن والغضب والملل قيمته، ولكننا لا نرغب في الشعور بأي منها لوقت طويل، وعندما نتقبل معناها ومغزاها، سنتمكن من التحرر منها.

يتجنب الناس المشاعر غير المريحة لأنها ليست مريحة، ولكن، إن تجنبوها، فإنهم سيخسرون لأن لهذا الشعور بعدم الراحة مغزى، حيث يعتبر إشارة على أنه قد حان الوقت لتغيير أمر ما. قد يتعلق الأمر بتقبل خسارة أو قد يشير إلى الحكم أو الاعتقاد المتعلق بأن هذا الشعور يجب أن يتغير، وقد يشير إلى أنه قد حان الوقت لتغيير سلوكنا. تساعدنا الأسئلة الخمسة على اكتشاف ما علينا تغييره، ومتى يكون الوقت المناسب لإجراء هذا التغيير، وتغيير المشاعر أيضًا.

تغيير المشاعر

تضفي مشاعرنا صفة الحياة على تجاربنا بأكملها، فعندما نشعر بالحزن أو الوحدة، نشعر بأكملنا بالحزن أو الوحدة. لا يشبه الأمر أن تطرأ علينا فكرة أخرى، بل يشبه الأمر النظر عبر عدسة تؤثر على كل ما نراه، الأمر الذي يجعلنا نتصرف ونشعر عادة كما لو أن هذه المشاعر دائمة، أو أنها "الحقيقة". حسنًا، لا شك في أنها حقيقية، حيث إنها ما تشعر به، ولكنها متغيرة. وقد تتغير في أية لحظة كانت، ولكننا نتجاهل هذه الحقيقة عادة لأن المشاعر تسيطر علينا. علاوة على ما سبق، لا تكون المشاعر عقلانية وعادة ما تكون أقوى من المنطق. في المواقف العصيبة، على غرار الطلاق، قد يقول الناس ويفعلون جميع الأمور التي لا تصب في صالحهم أو صالح أطفالهم بل وقد يدعون أنها عقلانية، ولكن قد تسيطر عواطفنا على تجاربنا

في الحياة لدرجة أن عقولنا قد تبتكر أمورًا لتبرير ما نشعر به.

عندما تشعر بشعور جيد، سيبدو العالم من حولك رائعًا، وعندما تشعر بالسوء، سيبدو العالم سيئًا؛ لذا من المنطقي أن تزيد من قدرتك على الشعور بشعور أفضل. لديّ صديق حقق نجاحًا مبهرًا والذي يشعر بشعور متحمس إيجابي عندما تمر شركته بأزمة. إنه يستمتع بالأحداث الجديدة والابتكار المطلوب للعثور على حلول للمشكلات.

تتغير الكثير من المشاعر من تلقاء نفسها، كما أنها تتغير عندما نستوعب الرسالة التي تحاول توصيلها لنا؛ لذا فإن السر المتعلق بتغيير أي من المشاعر هو استيعاب الرسالة، ويعني هذا أنه يجب علينا أن نتحول ناحيتها وأن نشعر بها من دون أن نرفضها أو نحكم عليها. أشعر بهذه المشاعر ثم أطرح الأسئلة الخمسة. قد نحتاج في بعض الأحيان إلى طرح هذه الأسئلة مرارًا وتكرارًا، وقد تتغير المشاعر في بعض الأحيان في أثناء طرحنا هذه الأسئلة؛ ولكن بغض النظر عن نقطة بدايتك، مع ما تشعر وتمر به من مشاعر، سيمكنك أن تستكشف الأحكام التي تنطوي عليها وأن تكتشف ما إذا كانت لا تزال تنطبق عليك. إن لم تكن الأحكام تنطبق عليك، فسيمكنك التخلص منها ومن ثم يتغير الشعور. وإن كانت تنطبق عليك، فسيمكنك تقبلها، وستتغير وتتغير قيمك. في كلتا الحالتين، ستشعر بشعور أفضل.

تجنب العواطف

صُمم عدد كبير من الأنشطة الإنسانية بغرض إلهائنا عن عواطفنا والتغطية عليها بمشاعر أو أنشطة أخرى، وقد اعتدنا هذا الأمر كثيرًا، ولكن إن لم نشعر بشيء، فلن ننمو. وستعود العواطف نفسها مجددًا طالبة أن نوليها اهتمامنا حتى نتمكن من ملاحظتها.

قد تسأل من جديد، إن كانت للعواطف أي شيء لتقدمه، فلم صُممت الكثير من الأنشطة البشرية من أجل تجنبها؟

من بين الأسباب الكبرى لهذا الفعل، المال، وبعيدًا عن العلاج، هناك قدر قليل جدًّا من المال الذي يمكنه مساعدة الناس على فهم أنفسهم. إن لم يكن الناس يشعرون بالسعادة أو الراحة، فسيكون هناك الكثير من المال الذي قد يمكنهم من شراء أشياء تساعدهم على أن يشعروا بالسعادة بصورة مؤقتة. فالطعام والموضة والتسوق والمشروبات والعقاقير، جميع هذه الأمور تمنح الإنسان شعورًا مؤقتًا بالسعادة، وعندما يزول تأثيرها، وسيحدث هذا إن عاجِلا أو آجلًا، فسيعودون ليشتروا المزيد منها. وهذا أمر دائم التكرار، وهو أمر منطقي من الناحية الاقتصادية، حيث إن الناس يستمدون السعادة من السلع الاستهلاكية ويستخدمون العلامات التجارية من أجل إنشاء هوياتهم أو دعمها.

السبب الرئيسي الآخر لتفادينا هذه المشاعر أن هناك الكثيرين منا لا يقدرون أنفسهم حق قدرها. إننا نخشى أننا لن نتمكن من التعامل مع ما تمليه علينا مشاعرنا. يتصل هذا الخوف بعدم تقدير النفس بالقدر الكافي، وافتقاد الحب والثقة بأنفسنا، وهي المشكلة التي تواجه البشر منذ الأزل، والتي انتقلت من جيل لآخر. هناك فرصة رائعة في تلك الأوقات من الرخاء الاقتصادي والسلام النفسي لتغيير تلك الأنماط الشعورية العتيقة المدمرة للذات.

سيساعدك هذا النظام على أن تشعر بشعور جيد من داخلك، وعلاوة على ذلك، بينما تعالج مشاعرك الخاصة، ستتمكن من التعرف على نفسك بصورة أفضل كثيرًا، ولن تكون بحاجة إلى استخدام العلامات التجارية أو الممتلكات من أجل إنشاء صورة جيدة لنفسك.

وستكتشف أن ذاتك الحقيقية محببة أكثر وجذابة أكثر من أية صورة حاولت أن تنشئها في الماضي.

تتبع العواطف

كما علمنا، أثبت علماء النفس أن ما يمكن قياسه يمكن فعله، وينطبق هذا المبدأ على تغيير تجاربك العاطفية من أجل تحقيق هدف الأكل الأكثر إرضاءً وأكثر صحة؛ لذا أود أن تدون الأمور التي يمكنها دعم مسعاك فيما يتعلق بعواطفك كل يوم. إنه أمر شخصي تمامًا، ولا توجد أمور صحيحة أو خطأ تتعلق به. دوِّن فحسب ما تشعر به، وبمرور الوقت ستبدأ بملاحظة الأنماط وسيكون من المفيد بعد فترة وجيزة أن تكون قادرًا على تذكر ما حدث وأن تتبع تقدمك، والآن كل ما عليك فعله هو أن تدون أهم الأجزاء من تجاربك العاطفية. يمكنك أن تكتب مقالًا كاملًا إن أردت، إلا أن جملة واحدة أو جملتين ستكفيان.

متتبع النجاح العاطفي **اكتب أيًّا من تجاربك العاطفية التي تدعم موقف كل يوم.** **افعل هذا الأمر كل يوم على مدى الأسابيع الأربعة القادمة.**

الفصل الخامس: نهاية تدمير الذات

نهاية تدمير الذات

يعتبر تدمير الذات لغزًا خفيًا على الكثيرين، ولم يمنع الناس أنفسهم من تحقيق ما يريدون، خاصة بعد بذل الكثير من الجهد من أجل تصحيح الأمور؟ كيف يمكن قيامهم بالأمر مرارًا وتكرارًا؟ ما الذي يحدث؟ يبدو الأمر كأن جزءًا منهم يرغب في النجاح، وجزءًا آخر يرغب في الفشل - وهذا هو ما يعبر عنه مصطلح "تدمير الذات".

عندما نتحدث عن الأجزاء هنا، لا نرغب في أن نعني أننا مقسمون بالفعل إلى أجزاء منفصلة، بل يشير الأمر إلى حقيقة أننا نمتلك رغبتين مختلفتين متناقضتين، ولكننا نفهم اللغز الغامض، من المهم أن نستوعب هذه الحقيقة الأساسية عن تدمير الذات:

جميع السلوكيات الخاطئة تمتلك دوافع إيجابية

إن الجزء الذي يدفع السلوك التدميري يسعى في الحقيقة إلى المساعدة. لقد اكتشفت المئات من الطرق المختلفة لحدوث هذا الأمر خلال محاضراتي عن إنقاص الوزن. على سبيل المثال، عملت مع امرأة ظلت تتبع أنظمة الحمية الغذائية طوال أشهر، وذات يوم، بعدما أصبحت نحيفة، تحدث معها أحد الرجال، وسرعان ما شعرت برغبة عارمة في الأكل، ففي الماضي عندما كانت نحيفة كانت هناك مشكلة مع زوجها، وكان السبب الذي دفعها للإفراط في الأكل هو رغبتها في حماية زواجها.

هناك امرأة أخرى عملت معها وتعتبر مثالًا جيدًا على هذا السلوك كانت قد أخبرتني أنها اشترت كتاب يمكنني *أن أجعلك نحيفًا!*

ولكنه لم ينجح معها. كما تعلم، لطالما رغبت في معرفة لم لا ينجح أمر بعينه حتى أحسنه؛ لذا سألتها عما حدث، وتبين أنها لم تستمع إلى المادة الإعلامية المرافقة، ولا لمرة واحدة. وهذا يفسر سبب "عدم نجاحه". إنها لم تتبع التعليمات، ولكني كنت أرغب في معرفة سبب عدم اتباعها للتعليمات، لذا تابعتها وسألتها عن سبب عدم استماعها للغفوة.

أجابتني: "لأنك جعلتني أكره الشيكولاتة". جعلتني إجابتها هذه أدرك أنها لم تقرأ الكتاب جيدًا أيضًا؛ ولكني فهمت أن هناك جزءًا منها يحاول حمايتها، فقد كانت تستمد السعادة والراحة من تناول الشيكولاتة، وهذا الجزء منها لم يرغب في أن تفقد هذه السعادة والراحة. كان هذا الجزء بحاجة إلى أن يدرك أنها لا تزال قادرة على تناول الشيكولاتة وأنها قادرة على الحصول على السعادة والراحة من مصادر أخرى أيضًا.

يحدد الناس لأنفسهم أهدافًا باستمرار، ولكنهم لا يحققونها أبدًا بمجرد أن يدركوا أنهم بدأوا يحققون النجاح، ومن ثم يشعرون بدافع قوي نحو الفشل، ويبدأون بتقليل قدر إنجازاتهم. عملت مع رجل كان يحقق النجاح تلو الآخر، ولكنه كان يفشل في اللحظة الأخيرة، وباستخدام أسلوب استحضار الذكريات باستخدام التنويم المغناطيسي، اكتشفنا أنه عندما كان طفلًا أخبر والدته بأنه يريد أن يصبح ناجحًا، ولكنها قالت له: "لا يجب أن تكون ناجحًا، إن الأشخاص الناجحين يصابون بالأزمات القلبية"؛ لذا عندما يكون على وشك تحقيق النجاح، يجعله عقله الباطن يفشل لأنه يحاول حمايته. إننا ندرك جيدًا بعقلنا الواعي أن هذا الأمر سخيف وغير منطقي، إلا أن عقلنا الباطن لا يتصرف طبقًا للمنطق. إن لديه هدفًا محددًا.

واجه آخرون الفشل في الماضي وأذاهم الأمر كثيرًا، وكلما اقتربوا أكثر من أهدافهم، زاد شعورهم بالفشل ألمًا؛ لذا يحاول عقلهم الباطن حمايتهم من المعاناة عبر أن يجعلهم يفشلون بسرعة قبل أن يصبح ألمه فوق قدرتهم على الاحتمال، وينطبق الأمر ذاته على التسويف. إنهم ليسوا كسالى، ولكنهم يخشون الفشل لأنهم شعروا بألم شديد في وقت ما في الماضي؛ لذا يبدأون بتأجيل البدء بالعمل حتى يتفادوا ألم الفشل الذي يخشونه. في جميع تلك الحالات السابقة، قد يبدو السلوك مدمرًا للذات، ولكنه في الحقيقة رغبة إيجابية في حماية الذات.

هناك نوع آخر من تدمير الذات يحدث عندما يعتقد الناس الذين ظلوا زائدي الوزن لفترات طويلة بأن "ذاتهم الحقيقية" زائدة الوزن. إنهم لا يحبون كونهم بدناء، وقد ينتقدون أنفسهم كثيرًا، ولكن ينشأ الاعتقاد الخفي في عقلهم الباطن لأنه تكيف مع شكل الجسم البدين؛ لذا عندما يخسرون الوزن، يشعر جزء من عقلهم الباطن بأنهم تخلوا عن ذاتهم الحقيقية، ويرغب في تناول المزيد من الطعام لحماية ما يعتقد أنها ذاتهم الحقيقية، وهنا أيضًا تنتج نتيجة سلبية ولكن الدوافع كانت إيجابية.

قد يتناول بعض الأشخاص العشاء مع أصدقائهم في أحد المطاعم، ويظلون ملتزمين بأنظمة حميتهم، ويظلون يحسبون السعرات الحرارية أو يتناولون الكثير من الخضراوات، ويعزفون عن تناول الخبز أو البطاطس المقلية أو الحلويات ثم يعودون للمنزل ويتناولون عبوة كاملة من البسكويت أو كعكة كاملة. قد يبدو هذا الأمر كأنه مدمر للذات. لم قد يرغب أحد في فعل ذلك؟ إنهم يفعلون ذلك لأن الحمية التي يتبعونها قد جعلتهم يشعرون بالكثير من التوتر وكان أسلوبهم في السيطرة على التوتر هو الأكل. إنهم لا يفكرون:

"يجب أن أضر نفسي"، أو "يجب أن آكل". بل هناك جزء منهم يحاول أن يخسر الوزن، وجزء آخر يحاول السيطرة على التوتر. يشبه الأمر قيادة سيارة مع الضغط على دواسة الوقود بقدم وعلى المكابح بالقدم الأخرى، وكل ما سيحدث هو تخريب السيارة.

التوقف عن تدمير الذات

يعتبر تدمير الذات عاقبة مؤسفة لطريقة عمل عقولنا، ولكنها ليست حمية أو غير قابلة للعلاج. أنشأ صديقي الدكتور "ريتشارد باندلر" تقنية رائعة تساعد على تجنب تدمير الذات عبر الدمج بين مختلف أجزاء أو توجهات دوافعنا.

لقد وضعت هذه التقنية على المادة الإعلامية المرافقة وكتبتها في الصفحات التالية. يجد بعض الناس أنه يمكنهم أن يقرأوا التعليمات ثم يمارسوا التقنية بسهولة، إلا أن الأغلبية يخبرونني بأنهم يفضلون أن يتم إرشادهم خلال العملية؛ لذا من فضلك، اقرأ التعليمات الآن حتى تعلم ما عليك توقعه، ثم استرخ ودعني أساعدك.

"يجب أن أضر نفسي"، أو "يجب أن آكل". بل هناك جزء منهم يحاول أن يخسر الوزن، وجزء آخر يحاول السيطرة على التوتر. يشبه الأمر قيادة سيارة مع الضغط على دواسة الوقود بقدم وعلى المكابح بالقدم الأخرى، وكل ما سيحدث هو تخريب السيارة.

التوقف عن تدمير الذات

يعتبر تدمير الذات عاقبة مؤسفة لطريقة عمل عقولنا، ولكنها ليست حمية أو غير قابلة للعلاج. أنشأ صديقي الدكتور "ريتشارد باندلر" تقنية رائعة تساعد على تجنب تدمير الذات عبر الدمج بين مختلف أجزاء أو توجهات دوافعنا.

لقد وضعت هذه التقنية على المادة الإعلامية المرافقة وكتبتها في الصفحات التالية. يجد بعض الناس أنه يمكنهم أن يقرأوا التعليمات ثم يمارسوا التقنية بسهولة، إلا أن الأغلبية يخبرونني بأنهم يفضلون أن يتم إرشادهم خلال العملية؛ لذا من فضلك، اقرأ التعليمات الآن حتى تعلم ما عليك توقعه، ثم استرخ ودعني أساعدك.

التوقف عن تدمير الذات

يمكنك أن تستخدم هذا التمرين كلما شعرت بدافع داخلي مدمر للذات.

١. حدد الجزء منك الذي يدفعك نحو تدمير ذاتك، وإن كانت هناك عدة أجزاء، فتخير واحدًا منها في الوقت الحالي.

٢. والآن، اطلب من عقلك الباطن أن يحدد الجزء منك الذي على النقيض تمامًا من الجزء الأول. على سبيل المثال، الجزء الذي يريد منك أن تصل لوزنك المثالي وتواصل معه بشكل كامل واشحن عواطفك به.

٣. افرد راحتي يديك أمامك مع توجيه الراحتين لأعلى. تخيل ذلك الجزء الذي يرغب في تدميرك في يدك اليسرى، والجزء الذي يريد منك أن تنجح في يدك اليمنى.

٤. لكلا الجزأين دوافع إيجابية تصب في صالحك، ولكنهما يسيران في اتجاهين مختلفين. إنك لست بحاجة لمعرفة هذه الدوافع، ولكن ضع في اعتبارك أن لها أهدافًا إيجابية. اجمع يديك معًا ببطء، وبينما تفعل ذلك، فإنك تعلم عقلك الباطن بأن ينشئ صلة بين الجزأين، الأمر الذي ينشئ طريقة جديدة منهما كليهما تمكنك من تحقيق الأهداف الإيجابية. لذا، على سبيل المثال، سينشئ لك طريقًا يمكنك من أن تصبح أكثر نحافة مع الشعور بالأمان.

٥. عندما تجتمع يداك، اسمح لعقلك الباطن ولهذين الجزأين بأن يقضيا كل الوقت الذي يحتاجان إليه للعثور على طريقة ليعملا معًا من دون تدمير الذات لتحقيق الأهداف الإيجابية.

٦. عندما تشعر بأن الأمر اكتمل - قد يشبه الأمر نقرة في عقلك أو شعورًا دافئًا في نفسك أو مجرد إحساس بأنها سوف تنجح معًا - ضع يديك معًا على صدرك وكأنك تُدخل ادخل الجزء المكتمل داخلك، واشعر بالشعور الجيد الذي سينتابك.

٧. والآن، تخيل للحظات أنك تعيش مع فوائد هذه الدوافع المتحدة الجديدة. تخيل نفسك تواصل المضي قدمًا على طول الطريق نحو النجاح في هدف خسارة الوزن والحرية العاطفية، وفي جميع جوانب حياتك.

هناك أيضًا مثيرات أخرى لتدمير الذات وطريق أخرى للتعامل معها. في الجزء التالي، ألقيت الضوء على الحالات النفسية الأساسية التي تثيرها، ثم أعددت قائمة تضم أكثرها شيوعًا والطرق البسيطة للتغلب عليها.

الأتمتة

طور الكثير منا عادات تصادف أنها ضارة، حيث يحب بعضنا العودة للمنزل والاسترخاء أمام التلفاز مع كوب من العصير وكيس كبير من المقرمشات. إنهم لا يشعرون بالجوع، ولا يحتاجون لتناول الطعام، ولكنهم ربطوا بين مشاهدة التلفاز وأكل المقرمشات والاسترخاء. بالمناسبة، إن وجدت نفسك تفعل هذه الأمور، فالحل سيكون بسيطًا. قبل أن تشغل التلفاز، اقض ٢٠ دقيقة في الاستماع للغفوة. بهذه الطريقة، ستمنح نفسك استرخاء مناسبًا وعميقًا وصحيًا، وسيمكنك الاستمتاع بمشاهدة التلفاز من دون الحاجة لتناول المقرمشات.

قد لا ينتظر بعض الأشخاص العودة للمنزل للتنفيس عن توترهم. التقيت خلال محاضراتي بنساء من جميع أنحاء العالم يمتلكن درجًا مليئًا بالشيكولاتة أو الكعك أو الطعام المخفي في المكتب والذي يلجأن إليه عندما يشعرن بالتوتر. إنهن لا يحاولن أن يفرطن في تناول الطعام، ولكنهن عثرن على طريقة تمكنهن من تغيير ما يشعرن به.

تدمير الذات ليس دافعًا متعمدًا لإحداث الفوضى، بل هو عبارة عن أجزاء مختلفة منا تحاول تقديم المساعدة بطرق مختلفة. قد يبدو الأمر غامضًا لأننا لم نختر هذه السلوكيات عن عمد، بل أصبحت آلية. إنها آلية تكوين العادات ذاتها التي تجعل عقولنا سريعة جدًا ومفيدة في جعل العمليات آلية حتى إن لم نتخيرها أو لم نعد نريدها. سنلقي نظرة على الكيفية التي قد تجعلنا هذه الآليات نفشل، وسنعدلها ونوقفها.

العلاقات

ربما كانت الوظيفة الرئيسية للعقل هي إقامة العلاقات بين الأمور طوال الوقت، فالعملية في أبسط صورها أنه عندما نفكر في أمرين

معًا، يحدث في المرة التالية عندما نفكر في أحدهما أن يذكرنا بالأمر الآخر، وإن كان هناك شعور قوي قد استثير في ذلك الوقت، فإنه تزداد أرجحية التذكر. من بين أشهر الأمثلة على هذا الأمر تلك التجربة التي أجراها عالم الأحياء الروسي "إيفان بافلوف". عندما كان يطعم كلابه، كان يقرع جرسًا، وسرعان ما كان لعاب الكلاب يسيل بمجرد قرع الجرس.

كلما زاد عدد مرات تفكيرنا في أمرين معًا، زاد الرابط بينهما قوة، وزادت أرجحية أن يذكرك أحدهما بالآخر عند التفكير به.

من الناحية الإحيائية، تتعلق هذه الروابط بشبكة من العصبونات التي تتصل معًا داخلك عقلك، وكلما زاد التفكير في الرابط أو تذكره، زاد عدد مرات التواصل بين العصبونات، وزادت سهولة وسرعة التواصل بينها، ويتم إنشاء وتقوية مسار عصبي في كل مرة استخدام.

تساعدنا العلاقات على فهم العالم من حولنا والإبحار فيه بأمان، فمن المفيد جدًّا أن نربط بين رؤية لهب النار بالحرارة، وبين صوت نفير السيارة والتحذير من خطر؛ ولكن، تحدث عملية إنشاء العلاقات دون تعمد، حيث إن العقل لا ينشئ العلاقات المفيدة فحسب، بل يواصل إنشاء العلاقات طوال اليوم وكل يوم بغض النظر عما إذا كانت مفيدة أو ضارة.

الزخم

لعقولنا زخمها، عندما نستيقظ نظل نفكر طوال الوقت، وتؤدي الفكرة إلى فكرة أخرى وأخرى وهكذا، طوال اليوم، ومن النادر جدًّا، وقد يتطلب الأمر الكثير من التدريب، أن يستيقظ العقل ويكون واعيًا

ولكنه لا يفكر.

يندمج الزخم مع العلاقات لإنشاء أبسط نوع من تدمير الذات وأكثرها شيوعًا. خلال الأيام التي اعتدت فيها الأكل العاطفي، نشأت علاقات عشوائية مع الكثير من الأمور الأخرى في حياتك. قد تكون مقطوعة موسيقية أو مقهى مررت من أمامه أو رئيسًا في العمل يزعجك أو التفكير في صديق أو تذكر عطلة قضيتها. يتعلق الأكل العاطفي اعتباطيًا بأي عدد كان من الأمور. إن مررت بمثل تلك الأمور في حياتك اليومية، أو تذكرتها فحسب، فقد تثير ذكريات تتعلق بالأكل العاطفي والتوق إليه، فلقد أصبحت حياتك فوضوية بفعل العلاقات العشوائية المتعلقة بالأكل العاطفي والتي قد تستثار في أية مرحلة كانت. لا تتعلق الكثير من هذه العلاقات بالأكل أو الطعام أو العواطف أو الوزن من الأساس، حيث إنها مجرد جزء بسيط من أسلوب حياتك القديم، والذي اشتمل على الأكل العاطفي.

عندما تتوقف عن الأكل العاطفي، ستتغير جميع الأنماط المتعلقة به أيضًا. هناك الكثير من العلاقات المحتملة للأكل العاطفي والتي من المستحيل توقع متى وأين وكيف قد تستثار. قد يبدو الأمر كالكابوس - وقبل أن تبدأ باستخدامه، ربما كان كذلك.

ولكن، الحل بسيط. لا يمكننا أن نقاوم عملية إنشاء العلاقات ولا زخم العقل؛ لذا، سنستخدمهما. سنستخدم القوى نفسها التي تسبب المشكلة للخروج بالحل، وسننشئ مسارًا طبيعيًا جديدًا حتى يؤدي الدافع نحو الأكل العاطفي إلى نتائج أكثر إثمارًا.

الخيال

انظر حولك الآن، وستجد أن كل شيء تم تصنعيه، بداية من ملعقة

الشاي وصولًا إلى ناطحات السحاب، والتي كانت جميعها عبارة عن فكرة في ذهن شخص ما، وإن لم تكن تعيش في البرية، فستجد أن الأرض التي تحيط بك قد تم تمهيدها بواسطة التدخل البشري، الأمر الذي كان مجرد فكرة أيضًا في البداية. كل ما تمكنا من صناعته وتحقيقه، كان مجرد تخيل في البداية.

ولكن، لا يخلق التخيل الآلات والمباني، والأعمال الفنية فحسب، حيث إن التخيل يمكن تفعيله بسهولة عبر العادات والعلاقات اليومية، وقد كان الأكل العاطفي من بين العادات القديمة. قد تتذكر عندما تعتاد الأكل العاطفي أنك قد تجد نفسك تتخيل الأكل قبل أن تأكل بوقت طويل.

ربما تخيلت أن الأمر لا يهم لأنه لا توجد سعرات حرارية في الفكرة، ولكننا نعلم أنه في مرحلة عصبية بعينها لا يمكن للعقل أن يفرق بين الأحداث الحقيقية والمتخيلة. من شأن تخيل الأكل أن يقوي من النمط ذاته بنفس طريقة الأكل في الحقيقة. إننا نرغب في إرشاد خيالك نحو تعزيز الأنماط الجديدة المتعلقة بالأكل الصحي.

لا يمكننا إيقاف التخيل عن العمل مثلما لا يمكننا إيقاف العقل عن التفكير، والحل هو تغيير وجهته؛ لذا بدلًا من تخيل الأكل، سنتعلم تخيل أمور أخرى أفضل كثيرًا.

كيفية التوقف عن "التفكير المدمر"

تندمج الأتمتة والعلاقات والزخم والتخيل معًا لتكوين ما أطلق عليه "التفكير المدمر". تؤثر الأنماط العاطفية القديمة على الجزء العقلاني من العقل؛ لذا يجد الناس أنفسهم يخرجون بمبررات لتخليهم عن اتخاذ القرارات المتعلقة بالتغير نحو الأفضل، حيث إن

هذه الأفكار تناقض تمامًا ما يرغبون فيه. إن هذا النوع من التفكير شائع جدًّا، ومرهق جدًّا وضار جدًّا. دونت فيما يلي أكثر المتغيرات شيوعًا، وانظر إن كان أي منها ينطبق عليك، وإن انطبقت عليك، فاستخدم الحلول أسفل كل نوع منها للتخلص منها.

التفكير المدمر ١

العلاقات العارضة

يحدث هذا التفكير عندما نبدأ التفكير بالقرب من الأنماط القديمة كما لو أن الأمر لا يهم لأننا لا نشعر بالرغبة في الأكل. على سبيل المثال، نمر بالقرب من متجر للحلوى وننظر إلى الكعك المعروض به. إننا لا نأكل هذا النوع من الطعام عادة، لذا قد يبدو الأمر بريئًا، حيث نفكر: "أتساءل ما طعم هذا الكعك"، ومن منطلق الفضول ندخل المتجر ونسأل عن السعر، فنفكر: "إنه ليس باهظ الثمن"، ويرحب بك البائع كثيرًا... وفي لمح البصر، نجد أنفسنا نأكل شيئًا ما لا نريده، ولا نحتاج إليه بسبب تلك الأفكار العارضة.

الحل **التزم بالقواعد الذهبية الأربع!** **تذكر، لا يستثار الجوع الحقيقي بالعلاقات، بل يتزايد ببطء وباستمرار.**

التفكير المدمر ٢

لقد أبليت بلاءً حسنًا وأستحق مكافأة

هناك الكثير من أشكال هذا النوع؛ حيث يتعجب الكثيرون من مدى سرعة تغيرهم وينتشون من نجاحهم السريع. عندما تواجهك أشباح الماضي وتكتشف أنها لم تعد تخيفك، ينتابك شعور رائع، وعندما

تتناول الأطعمة الصحية لبضعة أيام، يبدأ جسدك بالشعور بالتحسن، وهنا يظهر هذا الشعور، ويقول لك عقلك: "انظر، لقد أبليت بلاءً حسنًا، دعنا نحتفل - عبر الأكل".

أو ربما تشعر بالتعب قليلًا، فيقول لك عقلك: "لقد قمت بالمطلوب مني، والآن، أستحق مكافأة. دعنا نتناول وليمة صغيرة كما كنا نفعل في الأيام الخوالي".

هناك شكل آخر يظهر كالتالي: "لقد أتممت شهرًا كاملًا من أسلوب حياتي الجديد، وأشعر بشعور رائع، وقد انخفض وزني، وبدأت أفهم نفسي وعواطفي أكثر كثيرًا. إني أستحق شيئًا كمكافأة على هذا الإنجاز. لِمَ لا آكل الكثير من الطعام؟".

الحل
إنك بحاجة لأن ترى أن فكرة الاحتفال أو المكافأة هذه تعتمد على ما كان يحدث في الماضي عندما كان الطعام متعة محرمة، أما الآن فإنك تستمتع بالطعام كل يوم. إنك بحاجة للعثور على طريقة أفضل وأكبر للاحتفال.

التفكير المدمر ٣

قطعة صغيرة لن تضر

قد تطفو العادات القديمة على السطح في بعض الأحيان، وتجد نفسك تفكر: "مهلًا، قطعة صغيرة لن تضر". على سبيل المثال، إن كنت معتادًا تناول علبة كاملة من البسكويت خلال أيام الأكل العاطفي، فقد تجد نفسك تنظر إلى العلبة في المتجر وتفكر: "مهلًا، قطعة واحدة من البسكويت لن تضر". من حيث المنطق، أنت لم تخطئ، ولكنه ليس موقفًا يحتاج إلى المنطق، ويمكنك أن تقول إن عقلك يصدر حكمًا ليواصل عادة الأكل العاطفي القديمة لأن الفكرة

الأولى التي راودتك لم تكن: "أنا جائع"، وإن لم تكن تشعر بالجوع، فلا حاجة بك لأن تأكل. ليست قطعة البسكويت هي التي لن تضر، بل استعادة العادة القديمة.

كما أن هذا الأمر مثير للاهتمام لأنه نوع من السلبية المزدوجة - لن تضر؛ ولكن ما الذي ستفيدك به هذه القطعة؟ انظر بحرص دائمًا إلى السلبية المزدوجة تلك وابحث عن الرغبة الإيجابية. هل ترغب في تناول البسكويت؟ لن يفيدك هذا كثيرًا. هل هذا ما تريد؟ ربما كنت تريد أن تشعر بشعور أفضل. ربما كنت بحاجة إلى عناق حار أو تربيتة على كتفك.

الحل
عندما تجد أن عقلك يفكر في: "كذا وكذا لن يضر"، اطرح سؤالين:
١. إن عبرت عن الأمر بطريقة إيجابية، فماذا سأفعل؟
٢. ما الذي أريده بالفعل؟

التفكير المدمر ٤

هذا لا يُحسب...

عندما تتمكن من تحديد أنماطك الجديدة، ستحتاج الأنماط القديمة إلى بعض الوقت حتى تختفي، حيث يميل العقل إلى أن يرغب في التعلق بالعادات القديمة، إلا أن عاداتك الجديدة تقطع الطريق عليه؛ لذا يحاول أن يستعيدها بطريقة ملتوية. على سبيل المثال، تخيل أن عادة الأكل العاطفي القديمة كانت تتمحور حول الشيكولاتة: ألواح الشيكولاتة، كعك الشيكولاتة، مشروبات الشيكولاتة، ولكنك تمكنت من المضي قدمًا وبدأت تشعر بالتحسن، وكل شيء يسير على خير ما يرام، ولكنك تجد نفسك تحلم ذات يوم بالحلوى. إنك لا تأكل

الحلوى في المعتاد، ولكنك تطلب الحلوى بعد الغداء، ثم تتناول منها بضع قطع، وتشعر بالشبع والاكتفاء - ولكنك تجد نفسك تفكر: "حسنًا، إنها ليست شيكولاتة، لذا، فإنها لا تعد إفراطًا في الأكل".

إنه جدل مستمد من أيام الحمية الغذائية الغابرة. قد "يُحسب" الشيء أو لا يُحسب إن كنت تتبع نظام حمية غذائية أو تحسب السعرات الحرارية؛ ولكنك لم تعد تفعل هذا الأمر. السؤال الذي يجب أن تطرحه هو: "هل أنا جائع؟"، و"هل استمتعت بتلك القطع؟".

الحل
لا تشغل نفسك بما إذا كان ما تناولته يُحسب أم لا، بل اتبع القواعد الذهبية الأربع، وهذا كل ما في الأمر. إن الجدل بشأن موضوعات لا علاقة لها بالوضع الحالي سيجعلك تشعر بالارتباك والضيق.
التزم بالقواعد.

التفكير المدمر ٥

ليس أنا، بل غريزتي

ينمو هذا الاعتقاد بسبب أن الرغبة طرأت من تلقاء نفسها، ولا يمكن التحكم في النتائج. في واقع الأمر، تطرأ الكثير من الأفكار على أذهاننا فجأة، ولكنها تتوارى أو تُنسى. يستخدم العقل تلك العملية الطبيعية في محاولة منه لجعلها مبررًا للتصرف بالطريقة ذاتها؛ ولكن لأن الفكرة تطرأ من تلقاء نفسها، فإن هذا لا يعني أننا ملزمون بالتصرف طبقًا لها. إننا لسنا مسئولين عن الأفكار العفوية، بل إننا مسئولون عن استجاباتنا لها.

الحل
التزم بالقواعد الذهبية الأربع، وتذكر: الجوع الحقيقي لا يُستثار بالملاطفات، بل يتزايد ببطء وباستمرار.

التفكير المدمر ٦

أود أن أشعر بشعور مألوف

إنك تتغير كثيرًا، وكان الأكل العاطفي يمتلك تأثيرًا كبيرًا على حياتك، ويشبه التحرر منه بداية جديدة في حياتك. أصبحت تمتلك الآن طرقًا جديدة للاسترخاء، وطرقًا جديدة للعمل، وطرقًا جديدة للشعور بأنك في حال أفضل. هناك الكثير من الأمور الجديدة والتي تجعلك تشعر بالحنين للأمور المألوفة، وكان الأكل العاطفي نوعًا مألوفًا من الراحة.

الحل

من المريح أن تمر بأمر مألوف عندما تمر بالكثير من التغييرات.
لا تقاوم تلك الرغبة، بل اعثر على أمر مريح ومألوف. ربما كان النوم
متكورًا على الأريكة وفي يدك كتاب جيد تقرؤه أو لتشاهد فيلمك المفضل.
قد يكون الاتصال بصديق قديم، وقد يكون أمرًا ما أبسط، على غرار إيلاء المزيد من الرعاية في الصباح لملابسك
التي ترتديها.

التفكير المدمر ٧

الدوامة

هناك أوقات تلتصق فيها فكرة بعينها في رءوسنا، ولا يمكنك التوقف عن التفكير فيها. إن كانت هذه الفكرة تتعلق بالطعام، فقد تكون مثيرة للغضب. إن طريقة تفكيري ليست فكرة ملتصقة بذهنك، بل ذهنك هو الذي التصق بالفكرة. أينما نظرت، ترى تلك الفكرة نصب عينيك، وتحاول تجاهلها، وبعد دقيقتين، تعود إليك من جديد.

الحل: الهروب من الدوامة

هذا مثال على أن التخيل أكثر قوة من الإرادة، لذا، سنستخدم التخيل للتعامل مع أية أفكار مكونة من صور أو كلمات أو من كلتيهما في عقولنا.

١. إن كانت الفكرة تظهر في صورة، فلاحظ أين تراها - على يسارك أم على يمينك أم من فوقك، على مستوى عينيك نفسه أم أسفله

٢. أيما كانت، صغرها، وأزل الألوان منها حتى تصبح بالأبيض والأسود وأبعدها عنك كثيرًا.

٣. وأخيرًا، صغرها حتى تصبح في حجم طابع البريد وأرسلها بعيدًا عنك، في مكان بعيد من خلفك.

٤. إن كانت الفكرة عبارة عن كلمات، فإننا سنستخدم صوتًا داخل عقولنا لنسمعها. لاحظ من أين تسمع الصوت، ثم انقله حتى تشعر كأنه يأتي من قمة إبهامك.

٥. والآن، غير الصوت ليصبح صوت شخصية هزلية من شخصيات الرسوم المتحركة.

العقل القرد

منذ آلاف السنين، ربط أحد الحكماء بين وعي الإنسان ومجموعة من القردة المجانين والتي تحدث الكثير من الضوضاء طلبًا للفت

الانتباه، وأطلق عليه العقل القرد، وتعتبر جميع الأفكار المدمرة والارتباك الذهني تجليات لهذا العقل القرد. يندمج الزخم الذهني والعلاقات مع الجدالات العشوائية لكي تنشئ تيارًا مستمرًّا من الأفكار المتتالية، ويشبه هذا الجدل الذهني محطة إذاعية لا يمكنك إطفاؤها، وهي بمعزل تام عن رغباتك الحقيقية.

أحد جيراني يقوم بتمارين يوجا معينة صباح كل يوم، وذات صباح، هنأته على انضباطه والتزامه. قال: "لا، ليس لديَّ أي انضباط ذاتي على الإطلاق، ولهذا السبب لديَّ هذا النظام اليومي. لو فكرت في الأمر كل يوم، لتخليت عنه منذ اليوم الأول؛ ولكني كونت عادة وبالتالي أعد حصيرة اليوجا من دون تفكير، وهذا ما يدفعني للحركة".

ثم أضاف أمرًا آخر وجدته أكثر إثارة للاهتمام. كانت الشرفة التي يمارس فيها تمارين اليوجا تبعد أمتارًا قليلة عن غرفة نومه، وأخبرني بأنه كلما مر من أمام الشرفة يفكر: "لن أزعج نفسي بممارسة اليوجا هذا الصباح، سأفوت اليوم". ثم يسابقه عقله نحو التفكير في متعة تناول الإفطار، وجميع الأمور الأخرى المهمة التي عليه فعلها خلال اليوم.

في واقع الأمر، من منظور الحياة السعيدة والصحية والراضية، لا يوجد أمر أهم من تلك الدقائق العشر التي يمدد فيها جسده كل صباح. حيث إنها تحافظ على لياقته البدنية، وتعده لمواجهة يومه، كما أنه يحب الشعور بالإنجاز، وبعد تمرين الإطالة، الأول، يحب ذلك الشعور الذي ينساب في جسده بعدما يستيقظ ويمارس تمارين الإطالة. وكيف لا يحب هذا؟ إلا فكرة "لا تزعج نفسك" تلك تمر بذهنه على الرغم من أنه لم يوافق عليها أو يتقبلها طوال سنوات؛ لذا

الانتباه، وأطلق عليه العقل القرد، وتعتبر جميع الأفكار المدمرة والارتباك الذهني تجليات لهذا العقل القرد. يندمج الزخم الذهني والعلاقات مع الجدالات العشوائية لكي تنشئ تيارًا مستمرًّا من الأفكار المتتالية، ويشبه هذا الجدل الذهني محطة إذاعية لا يمكنك إطفاؤها، وهي بمعزل تام عن رغباتك الحقيقية.

أحد جيراني يقوم بتمارين يوجا معينة صباح كل يوم، وذات صباح، هنأته على انضباطه والتزامه. قال: "لا، ليس لديّ أي انضباط ذاتي على الإطلاق، ولهذا السبب لديّ هذا النظام اليومي. لو فكرت في الأمر كل يوم، لتخليت عنه منذ اليوم الأول؛ ولكني كونت عادة وبالتالي أعد حصيرة اليوجا من دون تفكير، وهذا ما يدفعني للحركة".

ثم أضاف أمرًا آخر وجدته أكثر إثارة للاهتمام. كانت الشرفة التي يمارس فيها تمارين اليوجا تبعد أمتارًا قليلة عن غرفة نومه، وأخبرني بأنه كلما مر من أمام الشرفة يفكر: "لن أزعج نفسي بممارسة اليوجا هذا الصباح، سأفوت اليوم". ثم يسابقه عقله نحو التفكير في متعة تناول الإفطار، وجميع الأمور الأخرى المهمة التي عليه فعلها خلال اليوم.

في واقع الأمر، من منظور الحياة السعيدة والصحية والراضية، لا يوجد أمر أهم من تلك الدقائق العشر التي يمدد فيها جسده كل صباح. حيث إنها تحافظ على لياقته البدنية، وتعده لمواجهة يومه، كما أنه يحب الشعور بالإنجاز، وبعد تمرين الإطالة، الأول، يحب ذلك الشعور الذي ينساب في جسده بعدما يستيقظ ويمارس تمارين الإطالة. وكيف لا يحب هذا؟ إلا فكرة "لا تزعج نفسك" تلك تمر بذهنه على الرغم من أنه لم يوافق عليها أو يتقبلها طوال سنوات؛ لذا

تعلم أن يواصل التمارين، ويجلس على حصيرته ويمارس اليوجا.

يُظْهِرُ هذا الحوار الداخلي العقلَ القردَ، حيث يعلم المرء ما يريده ويفعله، ولكن على الرغم من أن العقل القرد يخرج بأفكار تعارض تمامًا ما يريده، يحب العقل القرد أن يخرج بمبررات لنا لإجبارنا على عدم فعل أي شيء وأن نجلس دون حراك ونتخيل متى نرغب في القيام بأي جهد.

يمكننا جميعًا ترويض العقل القرد؛ لذا علم الحكيم تلامذته التأمل ليساعدهم على تهدئة عقولهم. إن مارست التأمل، فستجد أنه مفيد أيضًا؛ ولكن،إن لم تمتلك الوقت الكافي لهذا، فاستخدم الحلول المذكورة في هذا الفصل لمساعدتك على الفور. كلما استخدمت أحد الحلول، فإنك بذلك تعزز النمط الجديد الذي يصنعه، ويبعدك عن تدمير الذات ويقربك من الحل. هذا هو التعلم الذي يحتاج إليه عقلك - اتباع الإجراءات التي تساعد على ترويض القرود وإدخالك إلى المحتوى الداخلي والنجاح الخارجي. إن ترياق العقل القرد مضاعف: ممارسة العادات الإيجابية، والتواصل مع أعمق رغباتك.

لا يجب عليك انتظار جميع القرود لتظهر لكي تبدأ بتحسين الوضع. هناك خيار أمامك في صباح كل يوم. يمكنك بدء اليوم بتركيز عقلك على الأمور الصحية والمفيدة، والتي تعتبر قاعدة رائعة يمكنك التخطيط لتقدمك اليومي نحو النجاح والسعادة بناءً عليها.

بداية جيدة لليوم
دون هدفًا إيجابيًا واحدًا لتحاول تحقيقه في الغد،
لا يهم إن كان كبيرًا أم صغيرًا، على رأس صفحة الغد
في مفتاح نجاحك.

افعل هذا الآن.

الفصل السادس: التعامل مع النجاح

التعامل مع النجاح

إن تذكرت التغيرات الكبرى في حياتك، فستلاحظ أنه كان هناك جانبان لها: ما تغير في داخلك، وما تغير من حولك. إنك تتغير الآن من الداخل، كما أنك تطور علاقة أكثر اكتمالًا مع نفسك عبر معالجة عواطفك والاستفادة من الحكمة والحساسية التي تجلبها. إنها رحلة شخصية تمامًا، فمع تخليك عن الأكل العاطفي، تصبح أكثر انفتاحًا على الحاضر.

كما ستتغير منطقة كاملة أخرى من حياتك، ألا وهي علاقتك بمن حولك: العائلة والأصدقاء وزملاء العمل والجيران والمعارف، حيث إنك ستصبح أكثر ثقة بنفسك وستتعامل بأريحية أكبر.

قد يبدو كل ما سبق رائعًا، وهو كذلك بالفعل. هل هناك خدعة؟ لا، ولكن هناك تحديًا. عندما تغير من نفسك، فإنك بذلك تغير من ديناميكيات حياتك اليومية، وستحتاج إلى تعديل هذه العلاقات من أجل تعزيز جميع الأمور الجيدة المتعلقة بها وإلقاء جميع الأجزاء المتعلقة بالأكل العاطفي وراء ظهرك.

التغير المنهجي

عملت مع امرأة اعتادت أن تلتقي صديقتها المقربة مرتين أو ثلاثًا أسبوعيًا في مقهى بعينه، حيث كانتا تشربان القهوة معًا وتتناولان كعكة، وكانتا في بعض الأحيان تشتريان كعكة أخرى وتتشاركانها، وكانتا تستمتعان بحقيقة أنه أيًا كان ما يحدث في حياتيهما، إلا أنهما سوف تستمتعان بمحادثة جيدة، وتسريان عن بعضهما إن مرتا بيوم

سيئ. عندما توقفت عميلتي عن الأكل العاطفي، اكتشفت أنها لم تعد ترغب في الأكل كلما ذهبت إلى المقهى، ولاحظت أنها كانت تترك جزءًا كبيرًا من كعكتها في طبقها دون أن تمسه، كما أنها لم تعد تمس القهوة، بل أصبحت تطلب بعض الشاي أو شراب الأعشاب.

بمرور الوقت، لاحظت أمرين إضافيين: الأول، كان من الصعب توفير الوقت الكافي للقاء أفضل صديقاتها لأن حياتها أصبحت أكثر ازدحامًا، والثاني، عندما كانت تلتقيها، كانت تشعر برغبة جارفة في الحديث عن جميع الأمور الرائعة التي كانت تحدث لها، في حين كانت صديقتها تتحدث عن الكثير من الأمور المخيبة للآمال، ولم تعد لقاءاتهما رائعة، ومن دون وعي، بدأت تبحث عن أمور أخرى لتفعلها، وهو ما زاد الأمر سوءًا، لأنهما عندما كانتا تلتقيان، وكانت صديقتها تسألها عن سبب تجنبها لها، فقد كان أسلوب حياتها الجديد يؤثر بالسلب على علاقاتها القديمة.

من المفيد أن ندرك أن جميع العلاقات بيننا وبين الآخرين عبارة عن نظام، وسيسعى هذا النظام لامتلاك ميل طبيعي نحو تحقيق التوازن، وبمجرد تحقيقه للتوازن، سيحاول الحفاظ عليه. عندما تتغير، فإنك تخل بهذا التوازن، سيسعى النظام لتحقيق التوازن من جديد، وسيكون هناك خياران، الأول هو أن يعيدك إلى سلوكك القديم بحيث تتزن الأنماط القديمة من جديد، والثاني أن يعثر على ترتيبات جديدة من شأنها تحقيق التوازن أيضًا.

من وجهة نظر عميلتي، كان أمامها خياران، فمن جانب، كان يمكنها أن تعود لتناول المزيد من الكعك أكثر مما تحتاج إليه وأن تتبادل قصص خيبات الأمل مع صديقتها، وبهذا يتزن النظام القديم مرة أخرى، أو يمكنها أن تخرج بترتيبات جديدة، مثل أن تلتقي بها

لتزاولا معًا أحد أنشطتها الجديدة، مثل الذهاب في نزهة سير أو إلى صف يوجا. إن وافقتها صديقتها وبدأتا معًا نظامًا جديدًا، فإن هذا الأمر من شأنه إحداث توازن جديد في نظامهما.

تغيير العلاقات

قد لا يكون التغيير مريحًا، لهذا، قد يقاومه الناس بصورة غريزية، حتى إن كانت نتائجه النهائية جيدة. أحيانًا ستجد أن الناس من حولك يستجيبون بصورة سيئة للتغيير، وقد تجد نفسك متورطًا في صراعات تتسبب في الإخلال بالتوازن، وتثير في نفسك الرغبة في العودة إلى العادات القديمة للأكل العاطفي.

في واقع الأمر، قد تتحدى أية صراعات أو إخلال بالتوازن عاداتك الجديدة التي اكتسبتها أو توازنك الجديد؛ لذا فإن أفضل طريقة لترعى نفسك هي أن ترعى علاقاتك والتأكد من أنها جميعها مثمرة قدر الإمكان.

كان لديّ صديق ساعد الكثير من النساء على خسارة أوزانهن على مدى سنوات، حيث كان يرشدهن لتحقيق أهدافهن عبر اتباع النظام المذكور في كتاب يمكنني أن أجعلك نحيفًا، وساعد عميلاته على تخطي جميع المشكلات العاطفية وذات الصلة بالعلاقات التي كانت تطرأ. كانت لديه طريقة بسيطة في وصف المشكلات، حيث كان يقول: "بجوار كل امرأة تعاني من أنظمة الحمية صديقة بدينة تقول: لا عليك، تناولي قطعة أخرى من الكعك". مع إنقاصك للوزن وتناولك قدرًا أقل من الطعام، قد تتخلين عن بعض الأشخاص الذين شاركتهن عادات طعامك السيئة.

مع تغير علاقاتك بالآخرين من حولك، ستتأثر أيضًا الكثير من

المشكلات المختلفة، بعضها لا يتعلق بالطعام على الإطلاق. على سبيل المثال، قد تجد نفسك تستمتع أكثر بالسير أو ركوب الدراجات الهوائية، وتبدأ بتقليل استخدامك لسيارتك، وبالتالي لن تعود متوفرًا لتقل أصدقاءك بها. يقترح قانون المتوسطات أنه، بينما تتغير، ستطرأ مشكلات مثل هذه وتتحداك.

قد يتسبب نجاحك في إنقاص الوزن وفي تحقيق شعور أكبر بالإنجاز العاطفي في أن يشعر بعض أصدقائك القدامى بالاستياء، فلقدأخبرني بعض الأشخاص ممن استخدموا نظامي أن أصدقاءهم القدامى الذين يتبعون أنظمة الحمية الغذائية لا يصدقون أنهم يفقدون الوزن رغم أنهم يأكلون ما يشتهون. يسعنا القول إنهم يشعرون بالغيرة.

مع امتلاكك المزيد من السيطرة على وزنك وحياتك، فإنك بذلك تمتلك المزيد من السلطة، ومع السلطة تأتي المسئولية. إن كان أصدقاؤك القدامى يشعرون ببعض الغيرة، فإن الأمر يعود إليك لكي تستغل الموقف على الوجه الأمثل.

طلبت واحدة من صديقاتي اللاتي استخدمن هذا النظام البطاطس المقلية بينما كانت تتناول الغداء مع صديقتها، وأكلت ما كانت تحتاج إليه ثم توقفت عن الأكل، وقد تركت ثلاثة أرباع طبق البطاطس المقلية على الطاولة دون أن تمسه، وبدأت تغري به صديقتها التي كانت تتبع الحمية الغذائية الخالية من المواد الكربوهيدراتية. كان الأمر مرحًا، ولكنه قد يكون قاسيًا إن فعلته طوال الوقت، وأخبرني بعضهم بأن بعضًا من أصدقائهم القدامى أصبحوا غير ودودين ويسخرون منهم، في حين لم يعد بعضهم قادرين على الحفاظ على السلام داخل العائلات التي لديها تاريخ

طويل من الإفراط في الأكل.

في جميع هذه الحالات، من المهم أن تدرك كيفية استغلال الموقف على الوجه الأمثل، وأن تحافظ على جميع الأجزاء الجيدة لعلاقات عائلتك وصداقاتك.

التواصل غير العنيف

حيث إن الكثير من علاقاتك في طريقها للتغير، أود أن أتحدث معك عن عمل عالم نفس أمريكي يُدعى "مارشال روزنبرج"، والذي وجدته ملهمًا بسبب سهولته الكبيرة وفائدته العظيمة. أنشأ "مارشال" مقاربة بالغة القوة لحل المواقف التي قد تؤدي إلى حدوث صراعات، حيث رأى الكثير من العنف في الأحياء التي نشأ فيها، ففي عام ١٩٤٣ كان قد قضى وأسرته ثلاثة أيام محبوسين داخل منزلهم بسبب الشغب العرقي الذي كان يحدث في الشوارع من حولهم، ففي الخارج، قُتل العشرات من الناس، وهوجم في المدرسة دون أن يقترف ذنبًا، فقط بسبب عرقه، وقد قادته تلك الأحداث من طفولته إلى أن يهتم طوال حياته بالترويج لنبذ العنف.

يقول "مارشال" إنه لم يأت بأي جديد، ولكنه صمم طريقة للحديث تقلل من الصراعات خلال أي تواصل بين البشر، وأطلق عليه اسم التواصل غير العنيف * .

يعتقد "مارشال" أن سلوكيات البشر تُدفع بحاجاتنا؛ حيث إننا جميعًا بحاجة للطعام والدفء والمأوى، ولكن، بعيدًا عن ذلك، إن كنا نريد أن نحيا حياة غنية وكاملة، فهناك الكثير من الحاجات الأخرى. إننا بحاجة للحب والحميمية والجمال واحترام الذات والقبول والاستثارة والتحديات والكثير من الأمور الأخرى.

إنه يعتقد أن كلًّا منا يتحمل مسئولية العثور على الإستراتيجيات التي تتفق مع حاجاته. إننا نطلب في بعض الأحيان من الناس أن يلبوا حاجاتنا، وقد يوافقون في بعض الأحيان وقد لا يوافقون في أحيان أخرى. إن عبرنا عن مشاعرنا وحاجاتنا بوضوح، ومن دون أية رغبات لإصدار الأحكام أو الانتقاد، فمن المرجح أكثر أن نتلقى المساعدة. علاوة على كل هذا، حتى إن لم يرغب من طلبنا منه تلبية حاجاتنا فعل ذلك، عندما يكون أسلوب تواصلنا واضحًا، سيكون من الأسهل أن نمضي قدمًا دون لوم أو انتقاد وأن نعثر على شخص آخر أو إستراتيجية أخرى لتلبية هذه الحاجات. يسمح لنا تواصل "مارشال" غير العنيف بأن نعبر عن حاجاتنا ومشاعرنا بوضوح، وأن نستمع لحاجات الآخرين ومشاعرهم بوضوح.

تعلمت في الفصل الرابع طريقة أفضل لاستكشاف مشاعرك بنفسك، وبمساعدة عمل "مارشال" سيمكننا استخدام بعض المعلومات التي تمنحنا إياها العملية لتحسين علاقاتنا بالآخرين. ستساعدك الأسئلة الخمسة على فهم موقفك بصورة أفضل، وسيمكنك استخدامها مع التواصل غير العنيف من أجل زيادة الأوجه الإيجابية في علاقاتك بالآخرين.

لا شك في أن الكثير من الناس يتحدثون بالكثير من النقد والإطراء واللوم؛ لأن هذه الأنواع من أساليب الحديث منتشرة من حولنا؛ لذا يعرض "مارشال" أيضًا كيفية الاستماع بتعاطف دون إصدار الأحكام، وهذا يعني ألا نستمع للانتقادات أو الإهانات أو الأحكام، بل نستمع فقط للحاجات والعواطف الخافية خلف كلمات الناس. عندما نستمع لهذه الأمور ونجيب عنها، يشعر الناس بأنهم مسموعون ويتجنبون بالتالي أية محادثات تتعلق بالانتقادات. في ورشة عمله، يعمل "مارشال" مع الأزواج، وعبر استخدام هذا النوع من أساليب

الحديث، أظهر لهم كيفية حل الجدالات والاختلافات التي كانت تستمر في بعض الأحيان لعقود طويلة، فمن شأن هذا التغيير الطفيف على أسلوب التحدث أن يأتي بنتائج رائعة.

فض المنازعات

إن أفضل طريقة لتجنب المنازعات أن نلاحظ حاجاتنا وحاجات الآخرين، ولكن من أجل إخراج الأحكام والانتقادات بعيدًا عن محادثاتنا، سيكون الأمر أكثر صعوبة مما يبدو عليه لأن هناك الكثير من الأحكام التي تُدرج في أحاديثنا اليومية والتي لا نلاحظها عادة؛ ولكن، مع قليل من التمرس، سنزداد مهارة.

يقترح "مارشال" أن ننظر لأساليب تواصلنا على أنها مكونة من أربعة أجزاء، مع الحفاظ على كل جزء منها بسيطًا ومنفصلًا.

١. قل ما تلاحظه

أولًا، قل ما تلاحظه بموضوعية قدر الإمكان، وتجنب أن تصدر الانتقادات أو الأحكام. قد يبدو الأمر بسيطًا، ولكنه يحتاج إلى ممارسة لأن الكثير من الكلمات الشائعة تحمل انتقادات في داخلها. على سبيل المثال، "عندما أسمعك تتحدث" عبارة متعادلة، لا تحمل انتقادات، أما، "عندما تنتقدني" فإنها في حد ذاتها أسلوب انتقادي لوصف المحادثة. تكمن الخدعة في العثور على وصف متعادل وموضوعي للأمور.

إن عدنا للمثل السابق، فقد تقول عميلتي: "ألاحظ أني أصبحت أقل اهتمامًا بتناول الكعك وشرب القهوة هذه الأيام". إنه وصف صادق وموضوعي، ولا يحمل أية انتقادات لنفسها أو لصديقتها.

٢. قل ما تشعر به

ثانيًا، عبرٌ عما تشعر به، والأهم، كل منا يحتاج إلى تحمل مسئولية عواطفه. على سبيل المثال، عندما أقول: "أنا أشعر بالخوف"، فإني بذلك أتحمل مسئولية عواطفي، وإن قلت: "لقد أخفتني"، فإني بذلك أحملك مسئولية عواطفي، ولن يكون هذا الأمر مفيدًا لأنه قد يُفهم على أنه لوم. في النهاية، لا يمكن لأحد أن يجعلك تشعر بأي شيء، حيث تظهر العواطف تبعًا للمواقف، ولديك الخيار فيما يتعلق بكيفية استجابتك لها.

في مثالي، قد تقول عميلتي: "وأشعر بالإحباط".

٣. حدد حاجاتك

تظهر مشاعرك بسبب التفاعل بين ما تمر به وما تحتاج إليه، فلكل شعور حاجته الخفية، وإن تمت تلبية هذه الحاجة، فسأشعر بالتحسن، وإن لم تتم تلبيتها، فإنها ستدفعني لإنشاء إستراتيجية من أجل تلبيتها.

استمرارًا لمثالنا، قد تضيف عميلتي: "لأن هناك حاجات تتعلق بالحب والاهتمام".

٤. اطلب

إن كان هناك طلب تريد طلبه من شخص آخر، فاطلبه خلال حدث بعينه. سيساعدك هذا الأمر على أن تدرك ما الذي عليك فعله لتلبية حاجاتك. قد يكون الطلب على غرار: "أريد منك أن تحبني أكثر" مستحيل التحقيق. أولًا، لأنك تطلب من شخص ما أن يشعر بشيء ما. إن المشاعر تصدر عفويًّا عن حاجاتنا وعن المواقف، ولا يمكننا أن

نختلقها حسب هوانا. ثانيًا، هذا الطلب لا يحمل ما هو مطلوب من الشخص أن يفعله. طلب "من فضلك اترك ما بيدك وانتبه لي" أكثر تحديدًا وإمكانًا. إنه طلب عملي.

قد تتسبب الادعاءات والمطالبات والأوامر في حدوث نزاعات أو كبت. عليك دائمًا أن تصوغ رغباتك في صورة طلبات، وأن تلاحظ دائمًا أن الناس أحرار في الموافقة عليها أو رفضها. إن وافق شخص ما عن طيب خاطر على طلبي، فلن يكون هناك أي استياء.

لكي ننهي مثالنا عن عميلتي، قد تكمل كلامها قائلة: "سيمكنني إذن أن ألبي هذه الحاجات معك عبر الالتقاء في مكان يمكننا فيه ممارسة نشاط ما معًا".

إن استخدمت عميلتي هذه الكلمات نفسها، فقد تبدو غريبة، ولكنها ستقول ما تلاحظه وتشعر به وتحتاج إليه وتريده من دون إصدار أية انتقادات أو أحكام على نفسها أو على صديقتها، وهذا يسهل على صديقتها أن ترد عليها بصدق وأن تعبر عن مشاعرها وحاجاتها. إنها حرة في الموافقة على هذا الاقتراح أو الخروج باقتراح آخر. سأوضح لك الأمر بمثال معتاد بسيط جدًّا لأظهر كيف أن هذا المثال يمكن تطبيقه في أي مكان حيث يُحتمل وقوع الخلافات.

تمرين

أريد منك أن تتمرن باستخدام النقاط الأربع التالية ولو لمرة واحدة يوميًّا، فحتى إن لم يكن لديك أي شيء لتناقشه أو ترتبه أو تكشف عنه مع أي أحد، يمكنك أن تنتبه لمشاعرك وتكمل العملية وحدك، أو يمكنك أن تمارس هذا التمرين بمشاركة أحد أصدقائك. إن كان هناك ما يزعجك، فحاول أن تقول ما تلاحظه، واطلب من صديقك أن

يساعدك على اكتشاف ما إذا كانت هناك ملاحظة موضوعية فحسب من دون أية انتقادات في كلامك.

قد يبدو اتباع تلك الخطوات الأربع في البداية صعبًا، ولكن في النهاية، سيكون اتباعها أفضل من الدخول في جدال، خاصة أنها ستساعدك على التوصل لحل بسهولة أكبر بكثير. وكلما تمرنت أكثر، أصبح الأمر أكثر سهولة.

المفتاح هو أن تصرح، من دون انتقادات أو أحكام بما يلي:

١. ما تلاحظه.

٢. ما تشعر به.

٣. ما هي حاجاتك.

٤. ما تطلبه.

تذكر، قد لا تحصل على النقطة الرابعة من الشخص الذي تتحدث معه، ولكنها أفضل فرصة لتفعل، وإن لم تحصل على ما تطلبه، فإنها ستكون أفضل فرصة للمضي قدمًا بصورة ودية.

الاستماع بتعاطف

لا شك في أن الشخص الذي نتحدث إليه قد لا يهتم بالتواصل غير العنيف، ولكن هذا لا يهم، سيمكننا تطبيق المبادئ نفسها على الاستماع مثلما طبقناها على الكلام. يقترح "مارشال" أنه عندما نستمع للناس فإننا لا ننتبه لأحكامهم أو انتقاداتهم، بل ننتبه للمشاعر والحاجات التي تتوارى خلف كلماتهم.

هذا أمر من السهل كتابته، ولكنه يتطلب برهة من الوقت لفهم كنهه،

فلقد بُرمجنا بواسطة مجتمعنا التنافسي على أن نتخذ مواقف دفاعية أو هجومية عندما نسمع أي شيء قد يشبه الانتقاد ولو من بعيد، وستجد أن ذاتك الواثقة والهادئة والرزينة التي تحصلت عليها من العملية التي تعلمتها في الفصل الرابع مساعد قوي لك.

ستساعدك تمارينك اليومية أيضًا؛ لذا عندما تسمع المطالب وتطلبها، فإنك تركز بصورة طبيعية على ما تلاحظه وتشعر به، وستلاحظ حاجاتك وحاجات الآخرين، وسرعان ما سيصبح التواصل بهذه الطريقة طبيعتك الثانية. إنك لن تتمكن من فعل هذا الأمر بصورته الكاملة طوال الوقت، ولا بأس بهذا.

العلاقات

قد يكون للتواصل غير العنيف تأثير قوي، ولكني لا أريد منك أن تقتنع بفكرة أن تلك الخطوات الأربع ستجعل جميع الأمور تسير على خير ما يرام إلى الأبد. هناك أمر ستلاحظه في القريب، وهو أن علاقاتك ستتسبب في عودة العواطف لتنتابك مرة أخرى والتي عند فحصها ستجد أنها لا تمت لمن تتحدث معهم بصلة، وربما تكون متعلقة بك أنت؛ لذا سيكون عليك التعامل معها باستخدام الأسئلة الخمسة التي تناولناها في الفصل الرابع.

العلاقات جزء من حياتنا والتي يمكننا أن نتعلم منها الكثير؛ لأن الأشخاص الذين نقترب منهم يقتربون منا بالدرجة الكافية لأن يمسوا أوتارنا الحساسة. قد تجد نفسك توضح نقطة خلاف لأحد شركائك؛ ولكنك ستضر لأن تعالج بعضًا من عواطفك قبل أن تتمكن من العمل معه أو تقترب منه مجددًا. الأمر الجيد المتعلق بالأسئلة الخمسة والتواصل غير العنيف هو أنك ستستطيع أن تتفحص جميع الأمور. بغض النظر عن مدى التعقيد أو الصعوبة التي قد تبدو عليها

الأمور، ومن شأن هذين الأسلوبين أن يمكناك من النجاح، خطوة بخطوة. وفي خلال ذلك، ستتعلم المزيد عن نفسك وعن شريكك، وستتمكن من زيادة تعاطفك ومرونتك.

* للمزيد عن عمل مارشال على التواصل غير العنيف، زر موقع www.cnvc.org .

الفصل السابع: حياتك الجديدة

حياتك الجديدة

استخدم الملايين نظامي لإنقاص الوزن، وفي محاضراتي، التقيت بصورة شخصية بالآلاف الذين ينقصون الوزن، وشعروا للمرة الأولى في حياتهم بالرضا عن أجسادهم، إلا أن عددًا كبيرًا منهم أخبرني بمدى الغضب الذي يشعرون به بسبب الوقت والمال الذي أنفقوه على نوادي الحمية الغذائية، كما أنهم نادمون على تصديقهم للحقيقة التي قادتهم للاعتقاد بأن إنقاص الوزن سيكون عبارة عن معاناة. عندما تتقبل عواطفك وتتعامل معها، فإنك تستخدم الطاقة وتنفس عنها ويمكن أن يكون هذا الأمر مثيرًا، ولكنه لن يكون صعبًا. إنها مغامرة رائعة.

عندما أرى الدهون بادية على جسد شخص ما، أرى طبقات وطبقات من الإحباط والغضب وسنوات من اتباع أنظمة الحمية وزيادة الوزن أكثر فأكثر. إننا نعتقد ونصدق أننا قادرون على إلقاء جميع هذه الأمور خلف ظهورنا، فلقد كانت لأنظمة الحمية أيامها، ففي أغنى دول العالم، حيث يتوافر من الطعام ما يزيد عن الحاجة، يلجأ الناس لتجويع أنفسهم ليصبحوا نحفاء، لكن الأمر سيصبح مضحكًا لو لم يكن مثيرًا للحزن لهذه الدرجة.

المثير للسخرية في الأمر أن أنظمة الحمية الغذائية التي تدعي القضاء على البدانة تزيد الأمر سوءًا، حيث ينتهي المطاف بنسبة ٧٠٪ ممن يتبعون أنظمة الحمية بزيادة أوزانهم عما كانت عليه. وكلما طالت فترة اتباعهم لأنظمة الحمية، زادت أوزانهم أكثر. لقد شعرت بالغضب لأن هذه الإحصاءات صدرت عن الجهات الحكومية، وأعتقد

أن أندية الحمية وموظفي مبيعات البدائل الغذائية يدركون دائمًا أن منتجاتهم لا تنجح ولكنهم يواصلون استنزاف أموالك.

يخبرني الناس أحيانًا بأنهم اتبعوا أنظمة الحمية الغذائية وأنهم كادوا يحققون النجاح، ويخبرونني بأنها نجحت معهم لثلاثة أشهر ثم انهار كل شيء. لا أعتقد في الحقيقة أنها نجحت على الإطلاق، فخلال تلك الأشهر الثلاثة كان المرء يتبع أنظمة الحمية ويحسب السعرات الحرارية ويتجنب تناول الكربوهيدرات أو أيًا من الأطعمة التي تمنعه عنها أنظمة الحمية، ولكنه كان في الحقيقة يجوع نفسه، وقد خُدع بالاعتقاد أنه حقق النجاح، ولكنه كان نجاحًا زائفًا، فبمجرد أن يتوقف عن اتباع الحمية، يدخل جسده المسكين الجائع في حالة من النهم ليعوض الأشهر الماضية من الحرمان.

لا تؤمن أنظمة الحمية أجسامًا آمنة أو متزنة أو صحيحة، فكل ما تفعله هو أنها تبطئ من عملية الأيض وتضع جسدك في حالة المجاعة، وهذا لا يعتبر نجاحًا.

والآن، لقد أصبحت جزءًا من عملية التغيير التي ستحدث فارقًا كبيرًا. إنك لا تواجه جسدك، بل تعمل بمشاركته. إن العالم بأكمله مليء بالأشخاص الذين يتبعون الصيحات، ويدعون أنفسهم يقعون ضحية المؤسسات التي تبيع المأكولات التي لا يحتاجون إليها وأندية الحمية التي تبيع حلولًا لا تنجح. لقد تخيرت أنت أن تتبع مسارًا آخر، مسارًا من المسئولية الشخصية عن وزنك وعن صحتك العاطفية. أنا أقدم لك تهانئي وأكن بالغ الاحترام لك على استعدادك الكبير لإنفاق الوقت والطاقة على هذا المسار.

يمكنك أن تقرأ هذا الكتاب من أوله لآخره في أقل من يوم واحد، إلا أن التغيرات التي ستبدؤها اليوم ستؤثر على ما تبقى من حياتك،

وطـوال أسـبوع واحـد، ستشاهد مـادة الفيـديو وتستمع للغفوة وتستخدم تسجيل "استمع في أثناء الأكل" لمرة واحدة على الأقل يوميًّا، وستدون ما تأكله وما شعرت به كل يوم في متتبع نجاحك. وفي خلال هذا الأسبوع، ستختبر الكثير من التغيرات الهائلة. ومع مضيك قدمًا، ستصبح نسخة جديدة من نفسك: أكثر سعادة ونحافة وصحة وثقة.

عندما تفقد الوزن، ستتمكن أيضًا من التنفيس عن جميع العواطف التي كانت مكبوتة في أثناء تراكم ذلك الوزن الإضافي؛ لذا، من وقت لآخر، ستختبر من وقت لآخر عواطف قد يبدو كأن لها تأثيرًا محدودًا، إن وجد، على ما يحدث معك في الوقت الحالي. كانت تلك العواطف مجمدة في الماضي، وأصبحت قادرًا الآن على التعامل مع عواطفك بالطريقة الصحيحة؛ لذا سيدرك عقلك الباطن جيدًا أنك قادر على التعامل معها. يمكنك استخدام تقنية الملجأ للسيطرة على حدتها والأسئلة الخمسة لتتمكن من الإفصاح عنها.

نفِّس عما بداخلك

لم أواجه مشكلة مع وزني طوال حياتي، ولكني انحدرت من عائلة جميع أفرادها زائدو الوزن، ومثلما هي الحال مع جميع البشر الآخرين على هذا الكوكب، تعلمت كيفية تقبل وتقدير ذكاء عواطفي.

منذ بعض الوقت، وصلت إلى أقصى درجات الإحباط، فقد كنت أعمل بكد شديد، وكنت قد خرجت للتو من علاقة فاشلة وعانيت عددًا من الخسائر، وكنت أعمل مع أشخاص يملؤهم الاكتئاب. في نهاية المطاف، أصبحت محبطًا أنا أيضًا، ولقد وصلتني مكالمة هاتفية من أحد أصدقائي يُدعى "جنبو روشي" والذي كان معلمًا لفلسفة الزن.

قال لي: "لقد سمعت أنك أصبحت محبطًا. لم لم تتصل بي؟".

فقلت له: "لأنه لا يوجد أمل في أي شيء".

كان العالم يبدو قاتمًا وخاويًا من حولي، مثلما يحدث مع جميع المصابين بالاكتئاب.

ثم قال لي فجأة: "أود أن أستمع إلى صوت الاكتئاب الماضي". لم يقل: "صوت الاكتئاب"، بل "صوت الاكتئاب الماضي".

شعرت بالدهشة، فلم أكن أعلم أني مررت بالاكتئاب في الماضي. على أية حال، حولت انتباهي نحو الداخل وسألت نفسي إن كان هناك جزء مني مكتئب في مرحلة ماضية، ولدهشتي، وجدت نفسي أقول: "نعم، هناك جانب مني كان مكتئبًا في الماضي".

قال: "لم كنت تنكره؟".

أجبته: "لأنه كان من الصعب جدًّا التغلب عليه، ولم أتمكن من تحمله".

سألني "جنبو": "كيف يبدو شعور الإنكار؟".

قلت: "شعورًا كئيبًا ومزعجًا. في واقع الأمر، قررت أني لا أرغب في الشعور به مجددًا".

ولأني احتفظت بهذا الجزء مني منكرًا، فقد كان يتحين الوقت المناسب عندما لا أكون مشغولًا أو أعمل أو أحاول إسعاد نفسي ليظهر ويوصل رسائله لي دائمًا. لقد افترضت أنه يجب عليّ أن أظل سعيدًا طوال الوقت، إلا أن هذا الأمر تسبب في ضغط عصبي كبير عليّ لأني كنت أنكر مشاعري الحقيقية.

لقد أظهر لي "جنبو" طريقة رائعة للعمل مع المشاعر المنكرة حتى نتمكن من إدراجها وحكمتها في حياتنا.

عندما تقبلت فكرة أن مشاعر الحزن حقيقية وأنها تعود لي، شعرت بها. لقد شعرت بالحزن من خسارتي ثم وصل الحزن لنهايته. لقد انتهى، وشعرت بهدوء وسلام نفسي وتقدير للحظة الحالية. لم تكن لديَّ أدنى فكرة عن مدى الوعي الذي كنت أفتقده. عبر إنكار هذا الحزن، لم أكن قد قدرت نفسي حق قدرها، وعزلت جزءًا من حساسيتي العاطفية، ومع تقبلي للأمر وتركه يعبر من خلالي، تمكنت أيضًا من تحرير هذا الجزء من حساسيتي العاطفية حتى أتمكن من الشعور بتجاربي بثراء وعمق كبيرين.

يعتقد "جنبو" أننا ننكر ونهمش ونقمع هذه الأجزاء منا التي تجعلنا نشعر بالانزعاج الشديد ولا نتمكن من التغلب عليها. لقد أنشأ تقنية رائعة وبسيطة للتنفيس عن العواطف بأمان وحذر.

العواطف المنكرة

استخدمت تقنية "جنبو" منذ ذلك الحين مع الكثير من الناس. على سبيل المثال، عملت ذات مرة مع فتاة صغيرة كانت تعاني اضطرابات الغضب الشديد، فلقد كان والدها رجلًا سريع الغضب، وتعلمت منه كيف أنه من السهل جدًّا أن يغضب المرء؛ ولكن عندما كانت تغضب، كانت تُوبخ بشدة ويُقال لها إنها فتاة سيئة وكانت تُعاقب. ونتيجة لهذا، بدأت بقمع غضبها داخلها لفترة طويلة بحيث إنه أصبح يظهر فجأة وبطريقة لا يمكن السيطرة عليها. إن داس شخص ما على قدمها بالخطأ، كانت تضربه، وكانت قد وصلت لمرحلة ضربت فيها الكثير من الناس لدرجة أنها إن ضربت شخصًا واحدًا آخر، كانت ستدخل السجن.

بدأت بسؤالها إن كنت قادرًا على التحدث مع الغضب الذي تنكره، وعلى الرغم من أنها كانت فتاة صغيرة، أصبحت فجأة مخيفة جدًّا.

همست قائلة: "إنك تتحدث مع الغضب المنكر".

سألت: "كيف يبدو الشعور بأن تكون منكرًا؟".

قالت: "هذا يجعلني أشد غضبًا".

قلت: "ولم أصبحت منكرًا؟".

قالت: "لأن الناس كانوا يقولون إنه لا يليق بفتاة أن تغضب لهذه الدرجة، وإنه لا يليق بي أن أستشيط غضبًا، الأمر الذي جعلني أكثر غضبًا. وفي النهاية، لم أعد أتحمل الأمر أكثر وأطلقت العنان له".

بمجرد أن حملت الغضب المنكر على قول هذه العبارة، شعرت المريضة بالمزيد من الهدوء. كنت أعلم أن القدرة على أن نغضب مهمة بالنسبة لنا جميعًا، وقد كانت بحاجة لأن تكون قادرة على الغضب بطريقة صحية، كما نفعل جميعًا؛ لذا ساعدتها على ذلك باستخدام مقاربة "جنبو روشي".

سألتها أن تتذكر الغضب مجددًا، وتتذكر في الوقت ذاته ما يبدو عليه الأمر عندما تشعر بالصفاء الداخلي، الإحساس المناقض تمامًا للغضب. هذه هي طريقة فعلنا للأمور، وأود أن أشاركك هذه العملية الآن.

لا يدرك أغلبنا، ومن بينهم أنا، أننا ننكر عواطفنا؛ حيث إننا نشعر بالإحباط أو الاكتئاب ولكننا لا نعلم السبب الحقيقي لذلك. إن كنت تشعر بهذا، أو كنت تشعر بأنك لا تعلم على الإطلاق سبب إقدامك

على الأكل العاطفي، فسيكون التمرين التالي مناسبًا تمامًا لك.

لقد دونت التمرين هنا، ولكن إن كنت تفضل الاستماع له وممارسته معي في أثناء حديثي معك، فسيمكنك استخدام المادة الإعلامية المرافقة للكتاب. اقرأ التمرين بدقة أولًا حتى تعلم ما عليك توقعه.

التوازن العاطفي

سيساعدك هذا التمرين على إدراج الخبرة والحكمة الخاصتين بعواطفك المكبوتة، واللتين يمكنك استخدامهما عند الضرورة من أجل إحداث التوازن في جميع مستوياتك العاطفية.

١. أغلق عينيك وضع يديك أمامك وباعد بينهما قليلًا، ووجه راحتيهما نحو الأعلى.

٢. استدع عقلك الباطن لتحديد العاطفة التي تنكرها وتخيل أنك تضعها في يدك اليسرى. إن وجدت صعوبة في ذلك، فتخيل الإمساك بحلقة صغيرة في تلك اليد والتي تحتوي على العاطفة بها.

٣. استدع العاطفة المنكرة لتخبرك بما تريد قوله ولم تتمكن من سماعه من قبل.

٤. استمع لكل ما تقوله.

٥. بعدما تنتهي من التواصل معك، استدع عقلك الباطن للعثور على العاطفة المناقضة (على سبيل المثال، إن كانت العاطفة الأولى هي الغضب، فاعثر على السلام الداخلي).

٦. تخيل أن هذه العاطفة تجلس على يدك اليمنى، واسمح لنفسك بأن تشعر بها بأكبر قوة ممكنة.

٧. والآن، انقل انتباهك لما يعلو رأسك وحافظ على وجوده هناك.

٨. مع وجود انتباهك فوق رأسك، اختبر العاطفتين في الوقت ذاته، وحافظ على وجود انتباهك فوق رأسك حتى يبدو الأمر كما لو كنت تنظر إلى كلتا العاطفتين وتشعر بهما في الوقت ذاته.

٩. أبق على هذا الوضع للمدة التي تحتاج إليها، حتى تشعر بالاستقرار وبشعور آمن بالتوازن، وستعلم أنه من الممكن أن تشعر بكلتا العاطفتين، وبأنهما أعادتا معايرة الطريقة التي ترسلان الإشارات بها إليك. والآن، بعدما لم تعد العواطف منكرة، لم تعد هناك حاجة لأن ترسل أية إشارة قوية في المستقبل، إلا في المواقف الاستثنائية. وبالتالي، ستجد أنك أصبحت تمتلك توازنًا عاطفيًا أكبر بكثير.

١٠. عندما يتحقق التوازن، استرخ وألق ذراعيك إلى جانبيك؛ حيث تسمح هذه العملية للعواطف بأن تعيد المعايرة وأن تتواجد بسلام، ومن ثم يصبح كل منها متوافرًا، عند الحاجة، لإرشادك وتثقيفك.

تقنيات التغير الشخصي

خلال الأسبوع الأول، أولِ انتباهك الكامل لجميع التمارين وللمادة الإعلامية المرافقة، كما طلبت منك بالضبط. بعد ذلك، اقترحت برنامجًا صغيرًا لاستخدام الغفوة أسبوعيًّا والاستخدام الدوري لتسجيل "استمع في أثناء الأكل" ولجلسات تقنية الملجأ، باستخدام أو من دون مادة الفيديو. يعتبر تمرين "جنبو" للتوازن العاطفي طريقة رائعة وبسيطة لإدراج العواطف المنكرة. استخدمه، وكذلك التمارين الأخرى، عندما تحتاج إليها ومتى احتجت إليها افعل ما

يصلح لك.

تساعد العملية بأكملها على إعادة معايرة عواطفك، وتجعلك مسئولًا عن استجابتك لها، وسيحررك هذا الأمر لتستمتع بطعامك، ولن تكون بحاجة لاستخدامه لكبت عواطفك.

تعتبر هذه العملية جذرية وتدريجية، وهناك شعور رائع بالبهجة سينتابك عندما تبدأ بالتغير، وستشعر بالدفعة المعنوية عندما تبدأ تقنية الملجأ بالعمل على الفور. ستتغير عادات أكلك اليومية بسرعة كبيرة عندما تتبع القواعد الذهبية الأربع، وستتغير أمور أخرى بالتدريج. سيتحقق إنقاص خسارة الوزن بالتدريج، وستتحسن علاقاتك وأجزاء أخرى من حياتك يومًا بعد يوم مع تحقيقك للمزيد من الحساسية والحرية العاطفية.

قد تقودك حساسيتك الجديدة إلى إجراء تغيرات لم تتوقعها، وقد تتوقع أن عاداتك المتعلقة بالحديث ستتغير. وبدلًا من التعامل بشجاعة مع شعورك تجاه الوزن الزائد، ستشعر بأنك في حال أفضل، وسينعكس هذا على الكلمات المتفائلة التي ستستخدمها، وعندما تخرج لتناول الطعام مع أصدقائك، لن تكون مضطرًّا للعب بطعامك في طبقك وتخطط سرًّا للعودة للمنزل لتسرف في الأكل، ويمكنك أن تأكل ما تشتهيه نفسك وما تستمتع به، وعندما تشعر بالشبع، توقف!

ستجد نفسك تتحدث بأسلوب مختلف مع عائلتك وأصدقائك وحتى مع الأغراب. وستكون أكثر ثقة وأريحية مع نفسك، وستجد أنه من الأسهل بالنسبة لك أن تكون أكثر ودًّا وأن تفتح المحادثات، كما ستجد أنه من الأسهل بالنسبة لك أن تحتفظ بحدودك وأن تحمي مصالحك، وتتأكد من أنك تمتلك الخصوصية والأمان المناسبين.

الجدية

ستمر بأوقات تدرك فيها فجأة أن الأمر جدي، ولن يكون هذا بسبب أهمية الطعام أو حتى إنقاص الوزن، بل لأن حياتك مهمة. إنها الحياة الوحيدة التي تمتلكها وأنت الوحيد الذي سيعيشها.

مع استعادتك جميع عواطفك وإنشاء حس أعمق بالتوازن وقيمة الذات، سيمكنك أن تشعر بأن كل يوم أعجوبة في حد ذاته يجب الاستمتاع بها بأكملها. لا يعني هذا أن تفرط في فعل الأمور، بل يعني أن تولي انتباهك بالكامل لكل ما تفعله حتى تتمكن من تقدير كل جزء من حياتك، فلا شك في أننا نصاب جميعًا بالتعب، ولا يمكننا أن نعيش منتبهين طوال الوقت، ولكن يمكننا تحقيق الاستفادة القصوى من حياتنا عبر تحقيق الاستفادة القصوى من الأمور الصحيحة التي تظهر جلية أمامنا الآن، فكلما زاد تواصلك العاطفي مع الحياة، نلت المزيد من الجوائز.

الدليل

استخدم متتبع النجاح في نهاية هذا الكتاب من أجل متابعة تقدمك، ولا تأخذ التقدم على أنه أمر مسلمٌ به أو أن تخلطه بآمالك. دوِّن كيفيـة تنـاولك الطعـام، ومـا تشعر بـه، وستدرك أن التغير الحقيقي يحدث عندما تكون على يقين تام بأن هناك ثلاثة أمور تحدث:

1 - انك تأكل بصورة مختلفة، وأنك أصبحت تقارن ما كنت تأكله، وكيف كنت تأكله بما تأكله الآن، ومدى تغير ذلك.

2 - جسدك أصبح مختلفًا. أنك بدأت تتقدم نحو وزنك المثالي، وأصبحت تشعر بالمزيد من الراحة مع نفسك.

3 - أنك أصبحت تشعر أفضل من الناحية العاطفية، وأصبحت تشعر بأنك أكثر قوة وهدوءًا وقدرة على الشعور بالحزن أو الألم أو المشاعر الصعبة من دون الاضطرار لتشتيت نفسك، وأنك أصبحت قادرًا على الاستمتاع بالمشاعر الجيدة بالكامل مع وجود حس حقيقي بأنه من حقك أن تشعر بالسعادة.

عندما تستخدم هذا النظام وتتبع التعليمات، ستحدث هذه الأمور الثلاثة جميعها، وقد تستغرق كل منها وقتًا لتظهر، وهي تختلف من شخص لآخر، ولكن لا شك في أنها جميعًا ستحدث معك.

بمرور الوقت، ستلاحظ أنك لم تعد تهتم بالكتابة عن الطعام؛ لأنك ببساطة لن تفكر فيه كثيرًا. عبر استغلال حكمة جسدك الداخلية، ستأكل عندما تشعر بالجوع، وتستمتع بكل لقمة وتتوقف عن الأكل عندما تشعر بالشبع. أمر بسيط ورائع.

على النقيض تمامًا، ستصبح عواطفك أكثر إثارة للاهتمام، وعندما تنخرط أكثر في المستويات العاطفية، ستصبح حياتك والاكتشافات التي تقدمها أكثر إثمارًا بالنسبة لك. كل منا كائن فريد من نوعه؛ لذا فإني لا أعلم شيئًا عن رحلتك الشخصية نحو الإنجاز، ولكني أعلم أنها ستكون صعبة من وقت لآخر، كما أنها ستقدم رضا أكثر عمقًا وثراءً عن الحياة.

طبيعي

يخبرني الناس أحيانًا بأنهم لا يرغبون في شيء سوى أن يكونوا "طبيعيين"، والآن، لم أعد على قناعة بأن الوضع "الطبيعي" سيكون فكرة جيدة، ففي العالم المتقدم، هناك الملايين من البشر يعانون زيادة الوزن، ففي المملكة المتحدة أكثر من ربع البالغين يعانون

البدانة وفي الولايات المتحدة الأمريكية أكثر من ثلث البالغين؛ لذا فإن زيادة الوزن مقبولة كأمر طبيعي، كما أن الأكل العاطفي يبدو طبيعيًا أيضًا.

إن الكثير مما يفعله البشر عبارة عن أنشطة تساعدهم على إبقاء عقولهم منشغلة من دون توفير مساحة كبيرة للمشاعر، حيث يعاني المزيد والمزيد البشر من الإدمان: على الكحوليات والعقاقير وألعاب الإنترنت والعمل والرياضة وغيرها الكثير من أنواع الإدمان، ويعتبر الإفراط في الأكل نوعًا من الإدمان أكثر انتشارًا من أنواع الإدمان الأخرى. لقد أصبح الطعام هو الإدمان المختار في العالم الغربي. لقد أصبح الإسراف في تناول الطعام والأكل في أثناء الليل والأكل طوال الوقت وتناول الوجبات الخفيفة باستمرار وملء المعدة باستمرار من الأمور الشائعة. لقد أصبحت البدانة الآن أكبر مسبب للاعتلال البدني والذهني في العالم الغربي وأكثرها تكلفة.

من هذا المنطلق، يمكننا أن نقول إن الأمور "الطبيعية" الآن هي الأمور غير الصحية، وأفضل أن تسعى لأن تكون أفضل قليلًا من أن تكون طبيعيًا.

يعني هذا ألا تتبع القطيع وأنك المسئول عن حياتك ونشاطاتك، والآن بعدما بدأت بتغيير ما تشعر به، أصبح الآن أيضًا وقتًا مناسبًا لتغيير أجزاء أخرى من حياتك، إنه الوقت لاستكشاف طرق جديدة للشعور بالإنجاز الشخصي.

الأنشطة الجسدية

سيضم أسلوب حياتك الجديد المزيد من الأنشطة الجسدية، فمثلما يدرك جسدك ما عليه تناوله من طعام، سيدرك أيضًا ما عليه فعله

ليظل صحيحًا معافى، وستجد أنك ستبدأ بالبحث عن طرق جديدة لتكون نشيطًا، فلكي تكون نشيطًا ليس محنة يجب أن تمر بها، وسيدفعك جسدك لأن تقوم بفعله لأنه جزء طبيعي من حياته الصحية.

سيكون هذا الأمر بالنسبة للبعض مفاجئًا، فعندما يكون جسدك ثقيل الوزن، ستصبح حتى الأنشطة العادية مرهقة، ولكن مع انخفاض وزنك أكثر فأكثر، ستبحث عضلاتك عن طرق لاستخدامها والحفاظ على لياقتها. قد يختار قلة منكم الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، إلا أن الكثير منكم سيجدون أنفسهم يختارون طرقًا أقل وضوحًا للاستمتاع بلياقتهم البدنية. قد يكون تسلق الجبال أو الرقص الإيقاعي، أو ممارسة كرة القدم. لا أعلم ما قد تختارون، وقد لا تعلمون أنتم أيضًا ما قد تختارون. إن لم تكن قد خطرت عليكم أية أفكار بعد، فانتبهوا فحسب لهذا الشعور بعدم الراحة في أجسادكم وجربوا. اذهبوا لصف تقديمي عن أمر جديد، وانظروا كيف تشعرون. لا يجب بالضرورة أن يكون أمرًا يمكنك فعله مقدمًا بذهنك، بل جرب أي شيء وانظر كيف تشعر بعدما تجربه.

التغير ليس امتيازًا

تجعل أندية التخسيس إنقاص الوزن أمرًا يبدو مكلفًا وصعبًا، ويجعل المحللون النفسيون التغير الشخصي استكشافًا يبدو طويل الأمد ومكلفًا لأعمق الأسرار وأكثرها إزعاجًا. قد يجعل علماء النفس الأكاديميون الذكاء العاطفي يبدو صعبًا؛ ولكنه ليس كذلك!

لا يجب أن يكون إنقاص الوزن أمرًا صعبًا يستغل الشخص نفسه مرة بعد أخرى كلما التحق بأحد أندية التخسيس أو خسر كتلة عضلية أو جوّع نفسه، ثم بعد ذلك يستعيد الوزن بأكمله مجددًا. لا يحتاج

التغيير الشخصي سنوات طويلة من العلاج، أو يكلفك ثروة ليتحقق. كما أن الذكاء العاطفي ليس امتيازًا لا يحظى به سوى القلة المحظوظين الأغنياء، بل هو قدرة طبيعية نصل إليها جميعًا عبر المعالجة الدقيقة لما نشعر به ونتعلمه من تجاربنا.

يمكننا جميعًا أن نحدث تغييرات إيجابية عبر اتخاذ خطوات صغيرة وبسيطة كل يوم. لقد عملت مع أناس من جميع مجالات الحياة يعانون جميع أنواع المشكلات التي تسببها الكثير من المسببات المتنوعة. عانى بعضهم أهوال الحرب والإساءة التي لا يمكنني ذكرها، وأتى بعضهم الآخر من خلفيات بدت وكأنها تمتلك جميع المزايا التي يمكن للمال شراؤها ولكنهم يعيشون في حقيقة الأمر في جحيم مستعر.

أتى جميع هؤلاء الأشخاص إليّ لأنهم يعانون أعراضًا يعتقدون أنهم لا يستطيعون التغلب عليها وحدهم، ومن بين أكثر هذه الأعراض شيوعًا مشكلات الوزن. واكتشفوا جميعهم أن الحل كان أبسط بكثير مما تخيلوا، فلقد أظهرت لهم التقنيات والتمارين نفسها التي أعرضها عليك الآن، وتمكنوا من إحداث التغيير، وخسروا أوزانهم وأصبحوا يستمتعون الآن بحياتهم أكثر من أي وقت مضى.

المستقبل

أرى الوزن الزائد على أنه التعبير الجسدي عن الأسى في الماضي. بينما تفقد الوزن، لن يكون عليك أن تحمل هذا الأسى معك. قد تضطر أحيانًا للشعور به قبل أن يختفي، وقد يختفي من تلقاء نفسه في أحيان أخرى.

كلما تحسن ما تشعر به، زادت لياقتك، وزادت ثقتك وقلت مخاوفك

من المستقبل؛ لذا، بينما تبتعد عن أسى الماضي والمخاوف من المستقبل، ستتحرر لكي تستمتع بالحاضر أكثر. هذه هي الحرية الحقيقية التي يحملها لك هذا الكتاب، ولكي تعد نفسك لهذه الحرية الآن، أريد منك أن تنهي هذا الكتاب بتمرين آخر.

ذاتي المستقبلية

اقرأ التمرين بأكمله قبل أن تبدأ حتى تتعرف على جميع خطواته.

١. اجلس في مكان هادئ حيث لن تتعرض للمقاطعة لعشر دقائق.
٢. أغمض عينيك واجعل الصورة في ذهنك عن نفسك أقل ببضعة كيلوجرامات عما أنت عليه الآن وأكثر استرخاءً وسعادة. اقض الوقت الذي تحتاج إليه لفعل ذلك كاملاً ودع عقلك الباطن يساعدك.
٣. عندما تكون مستعدًا، اخط إلى داخل ذاتك المستقبلية الأكثر نحافة - انظر من عيني ذاتك المستقبلية واسمع بأذنيها واشعر بجسدها. اشعر كيف أن ملابسك أصبحت واسعة الآن. اشعر بهذه المشاعر حتى يمكنك أن تشعر بها في كل خلية من جسدك ولاحظ بالضبط ما تشعر به.
٤. من هذا المكان، تخيل ذاتًا مستقبلية أخرى أقل وزنًا من الأولى، وأكثر سعادة وثقة واسترخاءً، وترتدي الآن ملابس جديدة أصغر مقاسًا. تخيل صورة حية ومشرقة لذاتك المستقبلية الأكثر نحافة تلك.
٥. والآن، اخط إلى داخل ذاتك المستقبلية تلك، ولاحظ مدى الراحة التي تشعر بها ومدى الاسترخاء وكم الطاقة التي تتدفق في داخلك.

٦. من هذه الذات المستقبلية، تخيل ذاتًا مستقبلية أقل وزنًا من سابقتها وأكثر نحافة وتومض الحكمة العاطفية من عينيها. اجعل الصورة حية ومشرقة. لاحظ كيف تقف تلك الذات المستقبلية مبتسمة، ولاحظ مدى سعادتها وحيويتها ونحافتها وكيف تبتسم.

٧. عندما تكون مستعدًا، اخط إلى ذاتك المستقبلية واستمتع بها بالكامل.

العمل مع جسدك

والآن، بعدما أصبحت تعمل مع جسدك وعواطفك، أصبحت لديك الفرصة لأن تكون ممتنًا لهذا النظام الرائع الذي يتكون منه الإنسان، ويمكنك أن تقدر وتحب الوعاء المذهل الذي يُدعى وعيك. لقد

تغيرت جميع المعاناة والألم من الماضي بالتدريج، وتحولت إلى حكمة وأفكار متعمقة ساعدتك على الاستمتاع بالحاضر بالكامل.

في أثناء عملك على هذا النظام، ستتعلم الكثير عن نفسك، كما ستحظى بأوقات رائعة وستندهش من كيف أن العواطف التي كانت مخيفة يومًا ما قد تحولت باستخدام هذه العملية. في بعض الأحيان، قد يبدو الأمر عجيبًا، ولكنه في الحقيقة أكثر من ذلك - إنه إنجازك أنت. إنك تستحق النجاح الذي حققته.

الفصل الثامن: متتبع النجاح

متتبع النجاح

إن كنت بصدد إسداء نصيحة واحدة تعلمتها وجربتها من خلال عملي في مجال التغيير الشخصي، فسأقول:

إنك تحصل على المزيد مما تركز عليه.

إنني ألتقي بالكثير من الأشخاص الذين يخبرونني بمشاكلهم، ولكن عندما يبدأون بإخباري عن إنجازاتهم - مهما كانت صغيرة - أدرك أنهم أصبحوا على الطريق الصحيح لتحقيق النجاح.

استخدم دفتر اليوميات التالي لتتبع تقدمك خلال الأسابيع الأربعة القادمة.

تذكر أن تتبع القواعد الذهبية وأن تستخدم تقنية الملجأ، وعندما تشعر بصعوبة مشاعرك، استخدم الأسئلة الخمسة. بينما تفعل ذلك، ستتقدم تلقائيًا يومًا بعد يوم، حيث إن الملاحظات المدونة في هذا الدفتر ستساعدك على تتبع تقدمك. اكتب كل يوم خلال الأسابيع والأشهر القادمة وستنظر حينها خلفك، وتشعر بالسرور لأنك تمتلك سجلًا مفصلًا عن تقدمك.

اليوم ١

قائمة متابعة نجاحات اليوم

علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع ☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة ☐	
٣ أكلت بوعي ☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع ☐	
٥ استمعت إلى غفوة التنويم المغناطيسي ☐	
٦ استمعت إلى مقطع "استمع في أثناء الأكل" ☐	
٧ استخدمت المادة الإعلامية لتقنية الملجأ ☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐

اليوم ٢

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

		علامة	تعليق
١	أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	
٢	أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	
٣	أكلت بوعي	☐	
٤	توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	
٥	استمعت إلى غفوة التنويم المغناطيسي	☐	
٦	استمعت إلى مقطع "استمع في أثناء الأكل"	☐	
٧	استخدمت المادة الإعلامية لتقنية الملجأ	☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐

اليوم ٣

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

	علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	______
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	______
٣ أكلت بوعي	☐	______
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	______
٥ استمعت إلى غفوة التنويم المغناطيسي	☐	______
٦ استمعت إلى مقطع "استمع في أثناء الأكل"	☐	______
٧ استخدمت المادة الإعلامية لتقنية الملجأ	☐	______

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐

اليوم ٤

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

	علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	
٣ أكلت بوعي	☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	
٥ استمعت إلى غفوة التنويم المغناطيسي	☐	
٦ استمعت إلى مقطع "استمع في أثناء الأكل"	☐	
٧ استخدمت المادة الإعلامية لتقنية الملجأ	☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐

اليوم ٥

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

		علامة	تعليق
١	أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	________
٢	أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	________
٣	أكلت بوعي	☐	________
٤	توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	________
٥	استمعت إلى غفوة التنويم المغناطيسي	☐	________
٦	استمعت إلى مقطع "استمع في أثناء الأكل"	☐	________
٧	استخدمت المادة الإعلامية لتقنية الملجأ	☐	________

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐

اليوم ٦

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

	علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	____________
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	____________
٣ أكلت بوعي	☐	____________
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	____________
٥ استمعت إلى غفوة التنويم المغناطيسي	☐	____________
٦ استمعت إلى مقطع "استمع في أثناء الأكل"	☐	____________

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
الملجأ	☐		

اليوم ٧

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

	علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	________
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	________
٣ أكلت بوعي	☐	________
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	________
٥ استمعت إلى غفوة التنويم المغناطيسي	☐	________
٦ استمعت إلى مقطع "استمع في أثناء الأكل"	☐	________

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
الملجأ	☐		

اليوم ٨

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

	علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	
٣ أكلت بوعي	☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ٩

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

	علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	________________
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	________________
٣ أكلت بوعي	☐	________________
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	________________

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمتع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ١٠

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

	علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	
٣ أكلت بوعي	☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ١١

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

علامة	تعليق	
١ أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	
٣ أكلت بوعي	☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمتع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ١٢

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	
٣ أكلت بوعي	☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ١٣

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

	علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	________
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	________
٣ أكلت بوعي	☐	________
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	________

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ١٤

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع ☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة ☐	
٣ أكلت بوعي ☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع ☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري ☐	الأسئلة الخمسة ☐
إيقاف تدمير الذات ☐	الهروب من الدوامة ☐
التوازن العاطفي ☐	ذاتي المستقبلية ☐
"استمع في أثناء الأكل" ☐	غفوة التنويم المغناطيسي ☐
الملجأ ☐	

اليوم ١٥

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

	علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	
٣ أكلت بوعي	☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمتع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ١٦

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع ☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة ☐	
٣ أكلت بوعي ☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع ☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري ☐	الأسئلة الخمسة ☐
إيقاف تدمير الذات ☐	الهروب من الدوامة ☐
التوازن العاطفي ☐	ذاتي المستقبلية ☐
"استمتع في أثناء الأكل" ☐	غفوة التنويم المغناطيسي ☐
الملجأ ☐	

اليوم ١٧

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

		علامة	تعليق
١	أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	
٢	أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	
٣	أكلت بوعي	☐	
٤	توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمتع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ١٨

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

		علامة	تعليق
١	أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	______
٢	أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	______
٣	أكلت بوعي	☐	______
٤	توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	______

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ١٩

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع ☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة ☐	
٣ أكلت بوعي ☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع ☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري ☐	الأسئلة الخمسة ☐
إيقاف تدمير الذات ☐	الهروب من الدوامة ☐
التوازن العاطفي ☐	ذاتي المستقبلية ☐
"استمع في أثناء الأكل" ☐	غفوة التنويم المغناطيسي ☐
الملجأ ☐	

اليوم ٢٠

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع ☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة ☐	
٣ أكلت بوعي ☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع ☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ٢١

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

	علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	
٣ أكلت بوعي	☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ٢٢

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

	علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	
٣ أكلت بوعي	☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمتع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ٢٣

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع ☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة ☐	
٣ أكلت بوعي ☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع ☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري ☐	الأسئلة الخمسة ☐
إيقاف تدمير الذات ☐	الهروب من الدوامة ☐
التوازن العاطفي ☐	ذاتي المستقبلية ☐
"استمع في أثناء الأكل" ☐	غفوة التنويم المغناطيسي ☐
الملجأ ☐	

اليوم ٢٤

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

	علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	
٣ أكلت بوعي	☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمتع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ٢٥

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

		علامة	تعليق
١	أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	________
٢	أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	________
٣	أكلت بوعي	☐	________
٤	توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	________

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ٢٦

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع ☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة ☐	
٣ أكلت بوعي ☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع ☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ٢٧

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

علامة	تعليق
١ أكلت عندما شعرت بالجوع ☐	
٢ أكلت عندما أردت ذلك بشدة ☐	
٣ أكلت بوعي ☐	
٤ توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع ☐	

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمتع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

اليوم ٢٨

هدفي لهذا اليوم هو...

☐

قائمة متابعة اليوم

		علامة	تعليق
١	أكلت عندما شعرت بالجوع	☐	____________
٢	أكلت عندما أردت ذلك بشدة	☐	____________
٣	أكلت بوعي	☐	____________
٤	توقفت عن الأكل عندما شعرت بالشبع	☐	____________

لاحظت اليوم أني شعرت .....

☐

كما استخدمت اليوم التقنيات التالية

(ضع علامة أمام التقنيات التي استخدمتها)

الهدوء الفوري	☐	الأسئلة الخمسة	☐
إيقاف تدمير الذات	☐	الهروب من الدوامة	☐
التوازن العاطفي	☐	ذاتي المستقبلية	☐
"استمع في أثناء الأكل"	☐	غفوة التنويم المغناطيسي	☐
الملجأ	☐		

عندما تصل إلى نهاية الشهر، إن رغبت في الاستمرار، فاشترِ لنفسك مفكرة صغيرة واكتب أمرًا ما كل يوم، وستجد أن عادات أكلك قد تغيرت بصورة جذرية خلال الأسابيع الأربعة الأولى، ولكن واصل العمل باستخدام الملاحظات حتى تشعر بأنك قد غيرت عادات أكلك بالكامل طبقًا للقواعد الذهبية الأربع.

واصل الكتابة عما تشعر به للمدة التي ترضيك لأن عملية الكشف عن عواطفك قد تستمر لفترة طويلة، وستصبح رحلة رائعة لاكتشاف الذات، والتي تستحق أن تدونها.

رسالة شخصية من بول

أتمنى لكم جميعًا الحظ الأوفر خلال رحلتكم نحو حياة أكثر ثراءً وإنجازًا، فلقد أدرجت الكثير من الأفكار والتمارين في هذا الكتاب لأني رغبت في أن أكون على يقين تام بأنكم تمتلكون كل ما تحتاجون إليه للتغلب على الأكل العاطفي وإنقاص الوزن وامتلاك حرية وسيطرة عاطفية حقيقية.

في عمق هذا النظام، هناك خمسة أمور عليك فعلها:

1 - استخدام غفوة التنويم المغناطيسي المسجلة بالمادة الإعلامية المرافقة للكتاب.
2 - استخدام تقنية الملجأ.
3 - استخدام الأسئلة الخمسة لمعالجة عواطفك (انظر الفصل الرابع).
4 - استخدام مقطع "استمع في أثناء الأكل" الصوتي.
5 - اتباع القواعد الذهبية الأربع (انظر الفصل الثالث).

لقد أصبحت الآن على المسار الصحيح لإحداث تغيير دائم في تفكيرك وسلوكك فيما يتعلق بالطعام نحو عيش حياة أكثر ثراءً وإنجازًا عاطفيًّا. تهانيًا!

حتى نلتقي مجددًا،

بول ماكينا

شكر وتقدير

دكتور ريتشارد باندلر، دبيورا توم، البروفيسور نيل جرينبرج، جنبو روشي، ماري روبرتس، جيليان بلايس، جوليا لويد، دوج يونج، مايك أوزبورن، أليكس بوش، كايت دايفي، أليكس توبين وستيف شو.

شكر خاص لكل من:

الدكتور روبن رودن، الذي ساعدت معرفته وذكاؤه وتفانيه المتواصل على تحسين حياة الكثيرين، والذي كان مصدرًا دائمًا للإلهام بالنسبة لي.

الدكتور هيو ويلبورن، والذي جعل عمله الأخلاقي واهتمامه بأدق التفاصيل شخصًا يتمنى الجميع العمل معه.

وأخيرًا، والأكثر أهمية، شكرًا جزيلًا إلى كل من شاركوا في دراسات بحث تقنية الملجأ هائلة العدد على مدار الأعوام القليلة الماضية، والذين سمحوا لي بكل شجاعة أن أنضم إليهم، في بعض الأحيان، خلال أصعب الأوقات التي يمرون بها، وشرفوني بمساعدتهم على العودة من تلك البقاع المظلمة من حياتهم، ومكنوا الآخرين من فعل ذلك أيضًا - إني أكنُّ لكم بالغ الاحترام.



هل ترغب في تناول قدر أقل من الطعام؟

هل تأكل من أجل التحكم في مشاعرك؟

هل تشعر أحيانًا بأنك محبط وعاجز حيال وزنك؟

هل تتمنى أن تكتسب شعورًا مختلفًا حيال الطعام، وحيال نفسك، وحيال الحياة؟

دع الدكتور بول ماكينا يساعدك!

....

إن الأكل الانفعالي يمثل السبب رقم واحد للسمنة في العالم الغربي، ولكن الدكتور بول ماكينا يُحدث طفرة مدهشة في مهمته لمساعدة الأشخاص على إنقاص الوزن.

فهذا النظام الجديد المدهش يهدف إلى سبر أغوار موضوع إنقاص الوزن للتخلص من السبب الرئيسي للإفراط في تناول الطعام. إن البرنامج الوارد في هذا الكتاب، وملفات الصوت والفيديو المرافقة له، مصمم لإحداث تغيير حيوي، دائم - طفرة لطيفة لمساعدتك على تحويل جسدك، وعلاقتك مع الطعام وحياتك برمتها. دع الدكتور بول ماكينا يساعدك على تحقيق النجاح وإحساس بالأمن والسعادة يتجاوز ما يمكنك تخيله.

يريد الدكتور بول ماكينا مساعدتك على الهروب من دائرة غير مُرضية من الإحباط والعلاج الذاتي بواسطة الطعام. وهو عازم على مساعدتك على العثور على قوتك الداخلية لمساعدتك على إنقاص الوزن واكتساب الثقة، والحرية، والحكمة الانفعالية.

....

صورة الغلاف: ستيف شو

تصميم: بوليفرس




ISBN 628-1072-09-078-4



